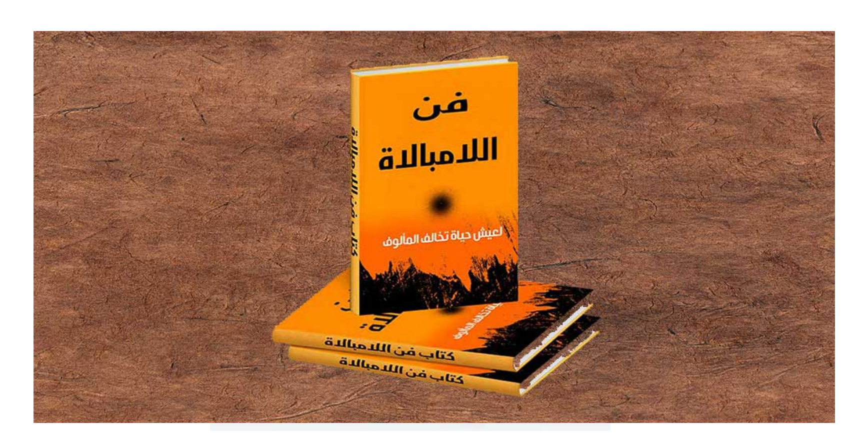



# فن اللامبالاة

## لعيش حياة تخالف المألوف

ترجمة

الحارث النبهان



مارك مانسون

# فن اللامبالاة

## لعيش حياة تخالف المألوف

الكتاب: فن اللامبالاة، لعيش حياة تخالف المألوف

تأليف: مارك مانسون

ترجمة: الحارث النبهان

عدد الصفحات: 272 صفحة

الطبعة الأولى: 2018

رقم الإيداع : 4483 / 2018

الترقيم الدولي: 6 -019 -472 -614 -978



الناشر:




منشورات الرمل

An Imprint of Dar Altanweer

تونس: 24، نهج سعيد أبو بكر - 1001 تونس

هاتف وفاكس: 0021670315690

بريد إلكتروني: tunis@dar - altanweer.com

لبنان: بيروت - بئر حسن - سنتر كريستال، الهزيم - الطابق الأول

هاتف: 009611843340

بريد إلكتروني: darattanweer@gmail.com

مصر: القاهرة - جاردن سيتي - 2 شارع فؤاد سراج الدين (السراي الكبرى) - الدور الأرضي - شقة رقم 2.

هاتف: 0020223921332

بريد إلكتروني: cairo@dar - altanweer.com

موقع إلكتروني: www.dar - altanweer.com

# قيل عن الكتاب

«تأتي المرونة والسعادة والحرية من معرفة ما يجب الاهتمام به؛ والأهم من هذا أنها تأتي من معرفة ما ينبغي عدم الاهتمام به. إنه كتاب عملي فلسفي متقَن يمنح القارئ الحكمة التي تمكّنه من فعل ذلك»

**ـ (رايان هوليداي، صاحب كتابين من الكتب الأكثر مبيعًا على قائمة نيويورك تايمز: «العقبات هي الطريق» و«الذات هي العدو»)**

«إن قدرة مارك على الغوص عميقًا في تحديات الحياة والخروج بأفكار مدهشة لكنها تخالف الحدس المألوف هي ما يجعله واحدًا من كتّابي المفضلين. لكن كتابه هذا أفضل كتبه على الإطلاق»

**ـ (مات كيبنز، صاحب كتاب «ارتحل في العالم كله بخمسين دولارًا في اليوم: أسفار أطول وأكثر ذكاءً بتكلفة أقل» على قائمة نيويورك تايمز للكتب الأكثر مبيعًا)**

«يصدمك هذا الكتاب مثلما تصدمك صفعة تأتيك من أفضل صديق،

وتلزمك تمامًا. كتاب مرح سوقيّ لكنه يحرك التفكير إلى حد هائل. لا تقرأ هذا الاكتاب إلا إذا كنت على استعداد لتنحية الأعذار كلها جانبًا ولأن تقوم بدور فعّال في عيش حياة أفضل بكثير».

**(ستيف كامب، صاحب كتاب «ارتقِ بحياتك» على قائمة نيويورك تايمز للكتب الأكثر مبيعًا، مؤسس موقع NerdFitness.com)**

«كتاب يخالف كل كتاب آخر. لا تحاول! كن مخطئًا. اخفض معاييرك. كفّ عن الإيمان بنفسك. ابحث عن الألم. كل نقطة صحيحة بشكل عميق، نافعة، أكثر قوة من النزوع الإيجابي المعتاد. موجز لكنه ذو عمق مدهش. قرأته في ليلة واحدة».

**(ديريك سايفرز، مؤسس CD Baby، مؤلف «كل ما يلزمك: أربعون درسًا من أجل نوع جديد من رواد الأعمال»)**

«دليل غير مجامِل إلى العيش باستقامة والعثور على السعادة مواضع مؤلمة أحيانًا... كتاب كله أفكار تخالف الحدس المعتاد لكنها منطقية جدًا في أحيان كثيرة. كتاب تسرّك قراءته ويستحق القراءة مرة أخرى. أداة قياس جيدة ينبغي تقييم كتب التطوير الذاتي الأخرى بها».

**(كيركوس ريفيوز)**

# الفصل الأول

# لا تحاول!

كان تشارلز بوكوفسكي مدمنًا على الكحول؛ وكان مقامرًا، وزير نساء، وبخيلًا، أخرق، ومتهربًا من سداد ديونه. وكان في أسوأ أيامه شاعرًا! لعله آخر شخص على وجه الأرض يمكن أن تلتفت إليه طالبًا منه نصيحة من أجل حياتك، أو آخر شخص يمكن أن تصادفه في أي نوع من أنواع كتب المساعدة الذاتية تطوير الذات أو السلف هلب.

وهذا ما يجعله نقطة بداية مثالية لهذا الكتاب.

أراد بوكوفسكي أن يكون كاتبًا، لكن عمله ظل عقودًا من السنين يواجَه بالرفض من جانب كل مجلة وصحيفة ونشرة دولية وناشر يُعرَض ذلك الكتاب عليه. كانوا يقولون إنه عملٌ في غاية السوء. عمل فظ، ومقزز، وفقير. ومع تراكم رسائل الرفض عليه، كان ثقل الفشل المتزايد يدفعه أعمق فأعمق في هاوية اكتئاب يغذيه الكحول. اكتئاب لم يفارقه معظم فترة حياته.

كان لدى بوكوفسكي عمل نهاري في تصنيف الرسائل في أحد مكاتب البريد مقابل أجرٍ قليل جدًا؛ وكان ينفق أكثر ذلك المال على

الشراب، ثم يخسر بقيته في القمار. كان يشرب وحيدًا في الليل، ويكتب بعض الشعر أحيانًا على آلة كاتبة عتيقة كان يملكها. كثيرًا ما يستيقظ فيجد نفسه نائمًا على الأرض حيث فقد وعيه في الليلة السابقة.

مضت ثلاثون سنة على هذه الحال؛ ثلاثون سنة كان الشطر الأعظم منها سديمًا عديم المعنى من الكحول والقمار والعاهرات. بعد ذلك، عندما بلغ بوكوفسكي الخمسين، أي بعد عمر كامل من الفشل واحتقار الذات، أبدى اهتمامًا غريبًا بكتابه محررٌ في واحدة من دور النشر المستقلة الصغيرة. ما كان ذلك المحرر قادرًا على منح بوكوفسكي مالًا كثيرًا ولا على وعده بمبيعات كثيرة. لكنه أظهر عطفًا غريبًا تجاه ذلك السكير الفاشل فقرر المراهنة عليه. أدرك بوكوفسكي أن تلك كانت أول صفقة حقيقية يحصل عليها؛ وأدرك أنه من الممكن أن تكون آخر صفقة تأتيه أيضًا. كتب في رده على رسالة المحرر: «لي أن أختار واحدًا من اثنين: البقاء في مكتب البريد حتى أجن تمامًا... أو البقاء هنا في الخارج لتمثيل دور الكاتب والتضوّر جوعًا. لقد قررت أن أتضور جوعًا».

وبعد توقيع العقد، أنجز بوكوفسكي روايته الأولى في ثلاثة أسابيع. وقد وضع لها اسمًا في غاية البساطة: مكتب البريد. وفي المكان الذي يكتبون فيه الإهداء، كتب بوكوفسكي: «مهداة إلى لا أحد».

قُيّض لبوكوفسكي أن يصير روائيًا ناجحًا وشاعرًا ناجحًا. نشر ست روايات ومئات القصائد؛ وباع أكثر من مليوني نسخة من كتبه. خالفت الشعبية التي حققها توقعات الجميع؛ بل خالفت توقعاته هو خاصة.

تشكل قصص الناس من أمثال بوكوفسكي قوتًا يوميًا لحكاياتنا

الثقافية. وتجسد حياة بوكوفسكي الحلم الأميركي: رجل يكافح من أجل ما يريده ولا يستسلم أبدًا، ثم يحقق في النهاية أكثر أحلامه جنونًا. يشبه هذا فيلمًا ينتظر من يخرجه. ننظر جميعًا إلى قصص من نوع قصة بوكوفسكي ويقول أحدنا للآخر: «أرأيت؟ إنه لا يستسلم أبدًا. لا يكف عن المحاولة أبدًا. إنه مؤمن بنفسه دائمًا. لقد واصل الإصرار في وجه العقبات كلها وتمكن من جعل نفسه شيئًا مهمًا!»

عندها، يكون غريبًا أن نقرأ الكتابة المنقوشة على قبر بوكوفسكي: «لا تحاول!»

هل رأيتم؟... رغم مبيعات كتبه، ورغم شهرته، كان بوكوفسكي فاشلًا. وكان يعرف هذا. لم يكن نجاحه نابعًا من تصميمه على الفوز، بل من حقيقة إدراكه أنه شخص فاشل، ومن قبوله تلك الحقيقة، ثم من كتابته عنها بكل صدق. لم يحاول بوكوفسكي أبدًا أن يكون شيئًا غير ما كانه حقًا. ليست عبقرية أعمال بوكوفسكي كامنة في التغلب على عقبات لا يصدقها عقل ولا في تطوير نفسه إلى أن يصير نبراسًا أدبيًا متألقًا. كان الأمر عكس ذلك تمامًا. إنه قابليته البسيطة لأن يكون صادقًا مع نفسه كل الصدق، من غير أن يحيد عن ذلك قيد أنملة (بل صادقًا مع أسوأ ما فيه خاصة)، وأن يتحدث عن إخفاقاته من غير أي تردد أو شك.

تلكم هي القصة الحقيقية لنجاح بوكوفسكي: إحساسه بالراحة تجاه نفسه وتجاه فشله. لم يكن بوكوفسكي مباليًا بالنجاح. وحتى بعد أن صار شهيرًا، ظل يستقبل في لقاءات قراءاته الشعرية أشخاصًا بؤساء أساءت إليهم الحياة إساءة حقيقية. ظل يكشف عن عريه أمام الناس ويحاول أن ينام مع كل امرأة يستطيع العثور عليها. لم يجعله

النجاح والشهرة شخصًا أحسن من ذي قبل. ولم يصبح ناجحًا شهيرًا عن طريق تحوله إلى شخص أفضل.

كثيرًا ما يأتي النجاح والتطور الذاتي مترافقين معًا. لكن هذا لا يعني بالضرورة أنهما شيء واحد.

تركز ثقافتنا اليوم تركيزًا مفرطًا يكاد يكون حصريًا على التوقعات والآمال الإيجابية إلى حد غير واقعي: كن أكثر سعادة. كن أكثر صحة. كن الأفضل. كن أحسن من الآخرين. كن أكثر ذكاء، وأكثر سرعة، وأكثر ثراء، وأكثر إغراء، وأكثر شعبية، وأكثر إنتاجية، وأكثر استقطابًا لحسد الناس، وأكثر استقطابًا لإعجابهم. كن كاملًا مدهشًا، وتَبرَّز سبيكة ذهبية من عيار أربعة وعشرين قيراطًا قبل إفطارك كل يوم وأنت تمنح زوجتك الجميلة وأطفالك قبلة الصباح. ثم انطلق بطائرتك الهليكوبتر الخاصة إلى عملك الرائع الذي يرضي طموحك حيث تمضي أيامك في أداء مهام كبيرة المغزى إلى حد لا يصدَّق، أعمال من المحتمل أن تنقذ هذا الكوكب ذات يوم!

لكنك إذا توقفت وفكرت في الأمر مليًا ستجد أن النصائح التقليدية للحياة (كل تلك الأشياء الإيجابية الفرحة المصمَّمة للمساعدة الذاتية التي نسمعها طيلة الوقت) هي في واقع الأمر نصائح تركز على ما أنت مفتقر إليه. إنها موجهة توجيهًا دقيقًا مثل شعاع من الليزر، إلى ما تراه نقائصك الشخصية ومواضع فشلك؛ وهي تشدد عليها حتى تراها جيدًا. أنت تتعلم أشياء عن أفضل الطرق لكسب المال لأنك تحسّ أن المال الذي تجنيه ليس كافيًا. وأنت تقف أمام المرآة وتكرر عبارات تؤكد بها لنفسك على أنك شخص جميل لأنك تحس كما لو أنك

لست جميلًا حقًا. وأنت تتبع النصائح المتعلقة بالعلاقات والمواعدة لأنك تحس نفسك شخصًا لا يمكن أن يحبه أحدًا على نحو طبيعي. وأنت تجرب تمرينات غبية حمقاء تتصور نفسك من خلالها شخصًا أكثر نجاحًا لأنك لا ترى نفسك ناجحًا بما فيه الكفاية.

والمفارقة المضحكة في ذلك كله أن هذا التركيز الشديد على ما هو إيجابي (على ما هو أفضل، وعلى ما هو أكثر تفوّقًا) لا يفعل شيئًا غير تذكيرنا مرة بعد مرة بما لسنا عليه، أو بما نحن مفتقرون إليه، أو بما يجب أن نكونه لولا فشلنا. وفي آخر المطاف، ندرك كلنا أن ما من امرأة سعيدة حقًا تجد في نفسها حاجة إلى الوقوف أمام المرآة لتكرر القول إنها سعيدة. إنها سعيدة بالفعل، من غير حاجة إلى ذلك!

لديهم في تكساس مثل يقول: «أصغر الكلاب أشدها نباحًا». لا يجد رجل واثق من نفسه حاجة إلى البرهنة أنه واثق من نفسه. ولا تجد امرأة ثرية حاجة إلى إقناع أيّ كان بأنها ثرية. إما أن تكون شيئًا، أو لا تكونه. وإذا كنت تحلم بشيء ما، طيلة الوقت، فأنت تعزز الواقع نفسه مرة بعد مرة: أنك لست كذلك.

يحاول كل شخص، ويحاول كل إعلان تلفزيوني، جعلك مقتنعًا بأن مفتاحك إلى الحياة الجيدة هو وظيفة أحسن من وظيفتك أو سيارة أكثر فخامة من سيارتك أو صديقة أكثر جمالًا من صديقتك أو حوض استحمام حار له بركة قابلة للنفخ من أجل الأطفال. ويخبرك العالم كله دائمًا أن الطريق إلى حياة أفضل هو المزيد والمزيد والمزيد... اشتر أكثر، واكسب أكثر، واصنع أكثر، وضاجع أكثر، وكن أكثر في كل شيء. وأنت تجد نفسك دائمًا تحت وابل من الرسائل التي تدعوك

كلها إلى المبالاة أكثر فأكثر بكل شيء، وطيلة الوقت. يجب أن تكون أكثر اهتمامًا بالحصول على جهاز تلفزيون جديد. يجب أن تكون أكثر اهتمامًا بأن تقضي عطلة أفضل من التي يقضيها بقية زملائك. ويجب أن تهتم أكثر بشراء تلك التزيينات الجديدة الجميلة التي توضع على المرج في حديقة بيتك. عليك أيضًا أن تهتم بالحصول على النوع الصحيح من عصا السيلفي!

لماذا؟ أظن أن الإجابة بسيطة؛ وهي: لأن الاهتمام أكثر بأشياء أمرٌ ملائم تمامًا لمصالح الشركات.

صحيحٌ أنه ما من شيء خاطئ في الحصول على وظيفة جيدة، إلا أن المبالغة في الاهتمام بذلك أمر سيء لصحتك العقلية. إنه يجعلك زائد التعلق بما هو سطحي مزيَّف، ويجعلك تكرّس حياتك لملاحقة سراب سعادةٍ أو إحساسٍ بالرضا. ليست شدة الاهتمام بالحصول على «ما هو أكثر» مفتاحًا لحياة جيدة؛ بل المفتاح هو «الاهتمام أقل»، الاهتمام المقتصر على ما هو حقيقي، آني، هام.

## الحلقة الجحيمية التي تكرر نفسها

هنالك هوس خبيث يمكن أن يصيب دماغك؛ بل يمكنه، إذا سمحت له، أن يجعلك معتوهًا تمامًا. إن كان ما سأقوله الآن يبدو مألوفًا لك، فأخبرني:

ينتابك القلق في ما يتعلق بمواجهة شيء ما في حياتك. ثم يجعلك هذا القلق عاجزًا عن فعل أي شيء، وتبدأ التساؤل عن سبب قلقك هذا. أنت تصير الآن قلقًا بخصوص ما يتعلق بقلقك. أوه، لا! إنه قلق

مزدوج، مكرر! أنت الآن قلق بخصوص ما يتعلق بقلقك؛ وهذا ما يسبب لك مزيدًا من القلق. أسرع... أين الويسكي؟

أو لنقل إن لديك مشكلة غضب. ينتابك الغضب بسبب أشياء شديدة الغباء، بسبب أشياء شديدة التفاهة؛ ولا فكرة لديك أبدًا عما يجعلك غاضبًا هكذا. ثم يبدأ إدراكُكَ حقيقة أنك تغضب بسهولة إلى هذه الدرجة يسبب لك انزعاجًا وغضبًا أكثر من ذي قبل. ثم تدرك في غمرة غضبك الشديد ذاك أن غضبك الدائم هذا يجعلك شخصًا ضحلًا لئيمًا. وأنت تكره هذا كثيرًا! أنت تكرهه إلى حد يجعلك غاضبًا من نفسك أيضًا. انظر إلى نفسك الآن. أنت غاضب من نفسك لأنك تغضب من غضبك. اللعنة عليك أيها الجدار... خذ هذه اللكمة! آخ... يدي!

أو أنك تكون شديد القلق طيلة الوقت بخصوص ما يتعلق بفعل الشيء الصحيح إلى حد يجعل قلقك هذا مصدر قلق جديد لك. أو أن لديك إحساسًا شديدًا بالذنب نتيجة كل غلطة ترتكبها إلى حد يجعلك تبدأ الإحساس بالذنب تجاه نفسك لأن لديك هذا الإحساس بالذنب كله. أو أنك تجد نفسك مرات كثيرة شخصًا حزينًا وحيدًا إلى حد يجعلك تشعر بحزن أكبر ووحدة أشد لمجرد التفكير في هذا الأمر.

أهلًا بك إلى الحلقة الجحيمية التي تكرر نفسها!

من المحتمل تمامًا أنك وجدت نفسك حبيس هذه الحلقة عدة مرات من قبل. بل لعلك واقعٌ فيها الآن، في هذه اللحظة: «يا إلهي، إنني أقع في الحلقة الجحيمية التي تكرر نفسها طيلة الوقت... كم أنا فاشل لأن هذا يحدث لي دائمًا! علي أن أتوقف! آه، يا إلهي، أحس

نفسي شخصًا فاشلًا تمامًا لأنني أدعو نفسي فاشلًا. يجب أن أتوقف عن إطلاق هذه الصفة على نفسي. آوه، اللعنة على كل شيء! إنني أفعلها من جديد! ألا ترون أنني شخص فاشل! يا للهول!»

اهدأ يا صديقي. اسمع، ثم لك أن تصدّق أو لا تصدّق: هذا جزء من جمال أن تكون إنسانًا. سوف أقول لك قبل كل شيء: قليلةٌ جدًا هي الحيوانات التي تمتلك قدرةً على التفكير في أشياء تُقنع نفسها بها؛ وأما نحن البشر فلدينا رفاهية قدرة امتلاك أفكار عن أفكارنا. وهكذا، فإنني قادر على التفكير في مشاهدة بعض الفيديوهات على يوتيوب، ثم أبدأ التفكير مباشرة في أنني شخص مختل عقليًا لأنني أريد أن أرى تلك الفيديوهات على يوتيوب. أوه، إنها أعجوبة العقل البشري!

ها هي مشكلتنا الآن: إن مجتمعنا اليوم، من خلال الأعاجيب التي تفعلها بنا ثقافة الاستهلاك ورسائل من قبيل «انظر... حياتي أجمل من حياتك» التي تُمطرنا بها وسائط التواصل الاجتماعي، قد أنتج جيلًا كاملًا من الناس الذين يظنون أن امتلاك هذه التعابير السلبية ـ القلق، والخوف، والإحساس بالذنب، إلخ ـ أمر غير جيد على الإطلاق. ما أعنيه هو أنك إذا نظرت إلى ما يأتيك عبر فيسبوك، فأنت تجد أن كل شخص في العالم يعيش وقتًا رائعًا! انظر... تزوج ثمانية أشخاص هذا الأسبوع! وقد ظهرت على التلفزة فتاة في السادسة عشرة من عمرها حصلت على سيارة فيراري هدية في عيد ميلادها. وهنالك طفل آخر كسب مليوني دولار لأنه اخترع تطبيقًا يزودك أوتوماتيكيًا بمزيد من ورق المرحاض إذا نفذ ما لديك منه.

أما أنت، فإنك جالس في بيتك تنظف أسنان قطتك. لا يمكنك

التفكير عند ذلك إلا في أن حياتك بائسة، بل إنك تراها بائسة أكثر حتى أكثر مما كنت تظن.

لقد صارت «الحلقة الجحيمية التي تكرر نفسها» جائحةً متفشية في كل مكان؛ وهي تجعل الكثيرين منا واقعين تحت ضغط نفسي زائد، تجعلهم متوتري الأعصاب كثيرًا، وتجعلهم يكرهون أنفسهم إلى حد مبالغ فيه.

في أيام أجدادنا، كان الجد يمر بحالة سيئة فيقول في نفسه: «اللعنة على هذا كله! من المؤكد أنني أشعر اليوم كما لو أنني روث بقرة، لا أكثر. لكن، وماذا؟ أظن أن الحياة هكذا. فلأعد إلى جَرف القش».

وأما نحن، فماذا لدينا الآن؟ الآن... إذا انتابك شعور سيء تجاه نفسك، ولو مدة خمس دقائق فقط، فإنك تجد نفسك على الفور أمام مئات الصور لأشخاص سعداء تمامًا يعيشون حياة مدهشة إلى أقصى حد. ويصير من المستحيل أن تردّ عن نفسك الإحساس بأن فيك بالتأكيد أشياء غير صحيحة حتى يكون وضعك أقل منهم.

هذا الجزء الأخير هو ما يجعلنا نعاني. نشعر بالسوء لأننا نشعر بالسوء. ونشعر بالذنب لأننا نشعر بالذنب. ونغضب لأننا نشعر بالغضب. ونقلق لأننا نشعر بالقلق. أُف... ما هي مشكلتي؟

هذا ما يجعل «اللامبالاة» أمرًا حسنًا. هذا ما يجعل عدم الإفراط في الاهتمام هو ما سينقذ العالم. وسوف تنقذه أنت من خلال قبولك أن العالم مكان سيء، وأن هذا شيء لا بأس به لأن العالم كان هكذا على الدوام، ولأنه سيظل هكذا على الدوام.

من خلال عدم اكتراثك بأن يكون لديك شعور سيء، فإنك تبطل

مفعول تلك «الحلقة الجحيمية التي تكرر نفسها». أنت تقول لنفسك: «لدي إحساس سيء! حسنًا ما أهمية هذا؟» ثم، وكأن أحدًا رشك بمسحوق اللامبالاة السحري، تجد أنك قد توقفت عن كره نفسك لأنك تشعر بهذا السوء كله.

لقد قال جورج أورويل إن قدرة المرء على رؤية ما هو أمام أنفه تمامًا في حاجة إلى نضال مستمر. حسنٌ جدًا؛ إن الحل لقلقنا وتوترنا موجود أمام أنوفنا تمامًا، لكننا منشغلون عنه بمشاهدة الأفلام الإباحية والإعلانات عن آلات اللياقة البدنية التي لا نفع منها إلى حد يجعلنا غير قادرين على رؤية ذلك الحل لأننا نمضي أوقاتنا في التساؤل عن السبب الذي يجعلنا غير قادرين على لفت أنظار فتاة شقراء مثيرة بعضلات بطوننا المشدودة.

نتبادل عبر الإنترنت نكاتًا عن «مشكلات العالم الأول»، لكننا صرنا ضحايا نجاحنا في حقيقة الأمر. المشكلات الصحية الناجمة عن الشدة النفسية، واضطرابات القلق، وحالات الاكتئاب التي شهدت زيادة صاروخية خلال ثلاثين عامًا مضت رغم أن كلًا منا صارت لديه شاشة تلفزيون مسطحة، وصار قادرًا على طلب مشترياته إلى البيت. لم تعد أزمتنا مادية، بل هي أزمة وجودية، أزمة روحية. لدينا كثرةٌ زائدة إلى حد يجعلنا غير عارفين بالشيء الذي يجب أن نمنحه اهتمامنا.

وبما أن هنالك الآن كمية لا نهاية لها من الأشياء التي نستطيع رؤيتها أو معرفتها، فإن هنالك أيضًا عددًا لا نهاية له من الطرق التي تسمح لنا باكتشاف أننا لسنا أهلًا لذلك، وأننا لسنا جيدين كما يجب، وأن الأشياء ليست عظيمة رائعة كما يمكن أن تكون. وهذا كله يمزّقنا من الداخل.

نحن نتمزق من الداخل لأن هنالك ذلك الشيء الخاطئ في طوفان الهراء الذي يأتينا تحت عنوان «كيف تكون سعيدًا» والذي جرت مشاركته على فيسبوك ثمانية ملايين مرة خلال السنوات القليلة الماضية... هاكم ما لا يدركه أحد في ما يتعلق بهذا الكلام الفارغ كله:

> إن الرغبة في مزيد من التجارب الإيجابية تجربة سلبية في حد ذاتها. والمفارقة أن قبول المرء تجاربه السلبية تجربة إيجابية في حد ذاتها!

هذا شيء يتعب العقل حقًا! لا بأس... سوف أعطيكم الآن دقيقة لإراحة عقولكم، وربما لقراءة ذلك من جديد: الرغبة في التجارب الإيجابية تجربة سلبية؛ وقبول التجارب السلبية تجربة إيجابية. هذا ما كان الفيلسوف آلان وات يشير إليه باسم «القانون التراجعي»... أي فكرة أنك كلما سعيت إلى أن يكون إحساسك أفضل طيلة الوقت كلما تناقص رضاك، لأن ملاحقة شيء ما لا تفعل إلا تعزيز حقيقة أنك مفتقر إلى ذلك الشيء أصلًا. كلما كنت شديد الرغبة في أن تكون ثريًا، كلما شعرت بأنك فقير لا قيمة له، وذلك بصرف النظر عن مقدار ما تجنيه من مال في واقع الأمر. وكلما ازدادت رغبتكِ في أن تكوني جذابةً مثيرةً مرغوبةً، كلما صرت ترين نفسك أكثر بشاعة، وذلك بصرف النظر عن مظهرك الجسدي الحقيقي. وكلما اشتدت رغبتكِ في أن تكوني سعيدةً محبوبةً، كلما صرتِ أكثر إحساسًا بالوحدة والخوف بغض النظر عن أولئك الموجودين من حولك. وكلما ازداد حرصك على أن تكون مستنيرًا من الناحية الروحية، كلما صرت أكثر ضحالة وتمركزًا حول نفسك رغم سعيك الجاد إلى اكتساب البصيرة الروحية العميقة.

يشبه هذا ما حدث لي عندما دست في بقعة من أسيدٍ حارق فصرت أحس البيت يبتعد عني كلما سرت في اتجاهه أكثر. نعم، إنني أستخدم هذه الهلوسة عن الأسيد الحارق لكي أوضح نقطة فلسفية تتعلق بالسعادة. هل هو سُخف؟... لست مهتمًا بهذا!

يقول الفيلسوف الوجودي ألبير كامو (وأنا واثق من أنه لم يكن يتعاطى عقاقير الهلوسة في ذلك الوقت): «لن تكون سعيدًا أبدًا إذا واصلت البحث عمًّا تتكوّن السعادة منه. ولن تعيش حياتك أبدًا إذا كنت من الباحثين عن معنى الحياة».

أو، يمكننا التعبير عن هذا بشكل أكثر بساطة: لا تحاول!

أعرف ما تقولونه لي الآن: «مارك، ما تقوله مثير تمامًا؛ لكن ماذا عن سيارة شيفروليه كامارو التي أحاول التوفير حتى أدفع ثمنها؟ وماذا عن الجسد اللائق للظهور على الشاطئ الذي أُجوّع نفسي حتى أصل إليه؟ وقد دفعت مالًا كثيرًا للحصول على تلك الآلة الرياضية! وماذا عن البيت الكبير على شاطئ البحيرة الذي أحلم به دائمًا؟ إذا توقفتُ عن المبالاة بهذه الأشياء، فلن أحقق شيئًا على الإطلاق. أنا لا أريد أن يحدث لي هذا!»

يسرني أنكم تطرحون هذه الأسئلة.

هل لاحظت في يوم من الأيام أن إنجازك في أمر من الأمور يتحسن بعض الأحيان عندما يقل اهتمامك به وقلقك عليه؟ لاحظ كيف أن الشخص الذي يكون، أكثر الأحيان، الأقل استثمارًا في نجاح شيء ما هو من ينتهي به الأمر إلى تحقيقه في آخر المطاف! ولاحظ كيف أن كل

شيء يبدو وكأنه يتخذ موقعه الصحيح من تلقاء نفسه عندما تكف عن الإفراط في الاهتمام به!

فما معنى هذا؟

ما يثير اهتمامي في القانون التراجعي هو أنه يدعى بـ «التراجعي» لسبب وجيه: إنَّ لعدم المبالغة في الاهتمام مفعولًا عكسيًا. إذا كانت ملاحقة ما هو إيجابي أمرًا سلبيًا، فإن ملاحقة السلبي تولّد ما هو إيجابي. الألم والمشقة اللذين يعرض المرء نفسه لهما في صالة التمرينات الرياضية يؤديان إلى صحة أفضل وإلى طاقة أكبر. وحالات الفشل في الأعمال هي ما تقود إلى فهم أفضل لما هو ضروري من أجل تحقيق النجاح. والأمر الغريب هو أن كونك منفتحًا على منابع قلة أمانك يجعلك أكثر ثقة بنفسك ويجعل الآخرين أكثر إعجابًا بك. إن ألمَ المواجهة الصادقة هو ما يولد أكبر قدر من الثقة بك، ويولّد احترامك لدى معارفك. كما أن معاناتك عندما تجتاز مخاوفك وكل ما يقلقك هي ما يسمح لك ببناء شجاعتك ومثابرتك.

أستطيع مواصلة طرح الأمثلة، لكن الفكرة وصلت! ألم تصل؟ كل ما له قيمة في الحياة يجري كسبه من خلال التغلب على التجارب السلبية التي ترافقه. وأيّ محاولة للهروب من السلبي، أو لتجنّبه، أو لإسكاته، أو لقمعه، لن يكون لها إلا أثر عكسيّ. تجنُّب المعاناة ليس إلا شكلًا من أشكال المعاناة نفسها. وتجنب الصراع صراعٌ في حد ذاته. وإنكار الفشل فشلٌ بدوره. وإخفاء ما نخجل منه هو خجل نظهره.

الألم خيط من خيوط نسيج الحياة نفسه، وليس اقتلاعه من ذلك النسيج أمرًا مستحيلًا فحسب، بل هو يدمر النسيج نفسه: تؤدي محاولة

اقتلاعه إلى تفكيك كل ما هو مرتبط به. وليست محاولة تفادي الألم إلا مبالاة بالألم أكثر مما يجب. وعلى النقيض من هذا، إذا كنت قادرًا على شيء من اللامبالاة تجاه الألم، فإنك تصير شخصًا لا يمكن أن يُقهَر.

لقد اهتممتُ اهتمامًا زائدًا بأشياء كثيرة في حياتي، وأبديت أيضًا قدرًا من اللامبالاة تجاه أشياء كثيرة أخرى. ومثلما هي الحال مع الطرق التي لم نسِر فيها، فقد كانت اللامبالاة التي أبديتها هي ما صنع الفرق كله.

هنالك احتمال لأن تكون قد عرفت في حياتك شخصًا اتفقَ له في وقت من الأوقات أنه لم يظهر اهتمامًا بشيء ما، ثم لم يلبث أن حقق نتائج مدهشة. ولعل هنالك وقتًا في حياتك لم تكن تبدي فيه كبير اهتمام بشيء من الأشياء ثم بلغتَ قمة استثنائية متميزة في ذلك الشيء تحديدًا. أما عن تجربتي أنا، فقد تركت عملي النهاري في قطاع المال بعد ستة أسابيع فقط لأبدأ عملًا في مجال الإنترنت حقق نتائج طيبة حقًا ضمن الأشياء التي «لم أهتم بها كثيرًا». ينطبق الأمر نفسه على القرار الذي اتخذته ببيع معظم ممتلكاتي والذهاب للعيش في أميركا الجنوبية. بماذا كنت أبالي؟ لا شيء! ذهبت وفعلت ذلك فقط.

إن تلك اللحظات من «اللاهتمام» هي اللحظات التي تحدد مسار حياتنا أكثر من غيرها. التحولات الكبرى في حياة المرء المهنية، والاختيار العفوي لترك الدراسة والانضمام إلى فرقة غنائية، والقرار بالتخلص أخيرًا من الصديق المزعج الذي ضبطته عدة مرات مرتديًا ملابسك الداخلية.

عدم المبالغة في الاهتمام بأمر ما هو أن يبدأ المرء مواجهة أكثر تحديات الحياة صعوبة وإثارة للخوف مع بقائه قادرًا على الفعل.

صحيح أن هذه اللامبالاة قد تبدو أمرًا بسيطًا من الناحية الظاهرية، لكنها سلةٌ جديدة مليئة بالمفاجآت المختبئة تحت غطائها. لست أعرف لهذه الجملة الأخيرة أي معنى، لكني لا أبالي! تبدو سلة المفاجآت أمرًا رائعًا؛ فلنر ما فيها!

يَمضي أكثرنا مكافحًا في الحياة من خلال المبالغة في الاهتمام بأشياء كثيرة في حالات كثيرة لا تستحق اهتمامًا منا. نهتم وننزعج كثيرًا من عامل محطة البنزين الوقح الذي رد إلينا بقية المبلغ بقطع معدنية صغيرة. وننزعج ونهتم كثيرًا عندما يُلغى برنامج نحبه في التلفزيون. ونهتم أكثر مما يجب بكثير عندما لا يُبدي زملاؤنا في العمل أي اهتمام بسؤالنا عما فعلناه في عطلتنا الرائعة.

وفي تلك الأثناء، تصل ديوننا عبر بطاقات الائتمان إلى أقصاها، ويكرهنا حتى كلبُنا، ونجد أخانا الصغير يتناول المخدرات في الحمام، لكننا نظل مصرين على الانزعاج من القطع النقدية الصغيرة ومن إلغاء برنامجنا المفضل في التلفزيون.

انظر جيدًا!... هكذا يجري الأمر. سوف تموت في يوم من الأيام. أعرف أن هذا أمر واضح. لكني أردت تذكيرك فقط، إن كنت ناسيًا. أنت وكل من تعرفه، سوف تموت بعد وقت ليس ببعيد. وخلال الوقت القصير الباقي لك بين هناك وهناك، ليس لديك إلا مقدارًا محدودًا من الاهتمام الذي تستطيع بذله. إنه مقدار محدود جدًا في واقع الأمر. فإذا مضيت هنا وهناك مهتمًا زيادة عن اللزوم بكل شيء وبكل شخص من غير تفكير واعٍ ومن غير انتقاء... فماذا أقول لك؟ حسنٌ، هذا يعني أنك ستخسر من كل الجهات.

هنالك شيء اسمه فن اللامبالاة الذكي. صحيح أن الفكرة قد تبدو سخيفة، وقد أبدو كأنني شخص معتوه، إلا أن ما أتحدث عنه الآن هو، من حيث الأساس، تعلُّم كيفية تركيز الأفكار وترتيب أولوياتها ترتيبًا فعالًا... كيفية انتقاء أو اختيار ما يهمك فعلًا وتمييز ما لا يهمك استنادًا إلى قيم شخصية موضوعة بدقة. وهذا أمر صعب صعوبة لا تصدق، وقد يستغرق المرء عمرًا بطوله حتى يتمرن على التوصل إليه وعلى الانضباط وفقًا له. وسوف تفشل في هذا مرارًا وتكرارًا، لكن من المحتمل أن يكون هذا أهم صراع يستحق أن يخوضه المرء في حياته كلها. بل لعله الصراع الوحيد في حياة الإنسان.

وذلك لأنك، عندما تهتم بأشياء أكثر عددًا مما يجب، وعندما تهتم بكل شيء وبكل شخص، فسوف تشعر بأن من حقك أن تكون مرتاحًا سعيدًا، وبأن كل شيء ينبغي أن يكون مثلما تريده تمامًا. لكن هذه حالة مَرَضية. وسوف تأكُلك حيًا. سوف ترى في كل نزاعٍ معك ظلمًا واقعًا عليك، وسوف ترى في كل تحدٍّ فشلًا لك، وفي كل إزعاج إهانة شخصية، وفي كل اختلاف خيانة. سوف تكون محصورًا داخل جدران رثائك لنفسك، ضمن جحيم على قياس رأسك ليس وقوده شيئًا غير تبجّحك بنفسك وما تظن أنك تستحقه، جحيمٌ يكرر ويعيد تلك الحلقة الجحيمية التي تكرر نفسها في حركة مستمرة لا تصل بك إلى أي مكان.

## فن اللامبالاة الذكي

عندما يتخيل الناس حالة اللامبالاة وعدم الاهتمام الزائد بأي شيء، مهما يكن، فإنهم يتصورون حالة وادعة ساكنة من عدم الاهتمام بكل

شيء... يتصورون حالة هدوء من شأنها إخماد كل العواصف. يتخيلون هذا ويطمحون إلى أن يكونوا أشخاصًا لا يهزّهم شيء، أشخاصًا لا يتنازلون أمام أحد.

هنالك اسم للشخص الذي لا يجد في أي شيء أي مشاعر أو أي معنى: إنه الإنسان المضطرب عقليًا. فلماذا تريد أن تكون إنسانًا مضطربًا عقليًا؟ ليست لديّ إجابة على هذا السؤال!

إذن، ما معنى عدم الاهتمام الزائد؟ ما هي اللامبالاة التي أحدثكم عنها؟ فلننظر في ثلاثة «أمور دقيقة» ينبغي أن تساعدنا في توضيَح هذه المسألة.

**الأمر الدقيق الأول: عدم الاهتمام الزائد لا يعني عدم الاكتراث مطلقًا؛ بل هو يعني أن تهتم على النحو الذي يُريحك أنت.**

فلنكن واضحين. ليس في عدم الاكتراث شيء يدعو إلى الثقة أو الإعجاب. ثم إن الناس غير المكترثين أشخاص ضعفاء يخافون رأي الغير بهم. لا يصلح هؤلاء لشيء أكثر من أكل رقائق البطاطس المقلية وتصفح الإنترنت. والواقع أن غير المكترثين غالبًا ما يحاولون أن يكونوا كذلك لأنهم، في حقيقة الأمر، يهتمون اهتمامًا زائدًا أكثر مما يجب بكثير. هم يهتمون بما يقوله كل إنسان عن شعرهم ولكن عدم اكتراثهم يجعلهم غير مكترثين بغسله أو بتسريحه. وهم يهتمون كثيرًا برأي كل شخص في أفكارهم. وهكذا فهم يختفون خلف ستار من السخرية والتهكم والتعليقات الجارحة الممتلئة ثقة فارغة بالنفس. يخاف هؤلاء من السماح لأي شخص بالاقتراب منهم، فكأنهم يتخيلون أنفسهم أشبه ببلورات ثلجية خاصة فريدة من نوعها لها مشاكلها المتميزة التي لا يستطيع أحد فهمها.

يخشى غيرُ المكترثين العالمَ ويخافون تداعيات خيارتهم الخاصة. وهذا ما يجعلهم محجمين عن أية خيارات ذات معنى. إنهم يختبئون في حفرة رمادية عديمة الإحساس صنعوها لأنفسهم بأنفسهم. وهم غارقون في أنفسهم وغارقون في الإشفاق على أنفسهم، فنراهم يُلهون أنفسهم دائمًا عن هذا الشيء البائس الذي يتطلب منهم وقتًا وطاقة: هذا الشيء الذي اسمه الحياة.

ولأن للحياة حقيقةٌ مُخاتِلة مستترة في هذه الحالة، لا وجود لشيء اسمه عدم الاهتمام بشيء أبدًا. عليك أن تهتم بشيء ما. هذا جزء من تركيبنا العضوي يجعلنا نكترث بشيء ما، وبالتالي يجعلنا مهتمين دائمًا.

إذن، السؤال الحقيقي هو: ما الذي نهتم به؟ وما الذي نكترث به؟ وما الذي نختار الاهتمام به؟ وكيف يمكننا أن نكف عن الاهتمام بما لا أهمية له في آخر المطاف؟

منذ فترة، احتالت إحدى صديقات أمي عليها فسلبتها مبلغًا كبيرًا من المال. لو لم أكترث بهذا، لرفعت كتفي ومضيت أشرب قهوتي وتابعت على الإنترنت حلقة جديدة من مسلسلي المفضل؛ ولقلت لها: يؤسفني ما حدث يا أمي! بل حمّلتها المسؤولية!

لكني غضبت لما حدث. بل غضبت كثيرًا لما حدث. قلت: «لا. لن نقبل هذا يا أمي. وسوف نذهب إلى المحامي لكي نلاحق هذه الحقيرة. لماذا؟ لأنني لا أعطي هذا الأمر اهتمامًا أكثر ما يستحق، وسوف أدمر حياة تلك المحتالة إذا وجدت نفسي مضطرًا إلى ذلك».

يوضح هذا المثال الأمر الدقيق الأول في مسألة عدم الاهتمام الزائد. عندما نقول: «اللعنة على هذا، انتبهوا... إن ذلك الشخص لا يهمه شيء»، فإننا لا نريد القول إنه غير مكترث بأي شيء. على العكس تمامًا؛ نعني بهذا أن الشخص الذي نتحدث عنه لا يبالي بالمشاق والمواجهة عندما تعترض سبيله إلى أهدافه. وهو لا يبالي بإزعاج بعض الناس إذا كان يشعر بأن ما يفعله محق أو هام أو نبيل. نعني أن هذا الشخص واحد من أولئك الناس الذين يمكن أن يتحدثوا عن أنفسهم بصيغة الغائب ويمتنعوا عن نسبة أي فضل لأنفسهم عندما يظنون أن ذلك هو الصواب. إنه شخص لا يبالي، بهذا المعنى تحديدًا.

هذا أمرٌ يدعو إلى الإعجاب كثيرًا. لا، لست أقصد الشخص الذي كنت أتحدث عنه بل أقصد التغلب على الصعاب، وأقصد استعداد المرء لأن يكون مختلفًا، لأن يكون منبوذًا طريدًا من أجل قيَمه هو. إنه الاستعداد للوقوف أمام الفشل وجهًا لوجه، والاستعداد لتحدي ذلك الفشل. إنني أتحدث هنا عن الناس الذين لا يبالون بالمشاق أو بالفشل أو بإحراج أنفسهم أو حتى بتبليل فراشهم بضع مرات. الناس الذين يكتفون بالضحك ثم يفعلون ما تمليه عليهم قناعتهم. يفعلون هذا لمعرفتهم أنه الشيء الصحيح. يعرفون أنه أكثر أهمية منهم، هم أنفسهم، وأكثر أهمية من مشاعرهم ومن كبريائهم ومن اعتزازهم بأنفسهم. إنهم يقولون: «إلى الجحيم بهذا»؛ لكنهم لا يقولونها لكل شيء في الحياة، بل لكل شيء يزعجهم، أو لا أهمية له في الحياة. إنهم يحتفظون باهتمامهم للأشياء التي لها أهمية فعلًا. للأصدقاء. للعائلة. للهدف. لأي شيء يحبونه. وكذلك لدعوى قضائية عارضة، مرة أو

مرتين! وبسبب هذا، بسبب أنهم يحتفظون باهتمامهم للأشياء الكبيرة فقط، للأشياء التي لها أهمية، فإن الناس يبدون اهتمامًا بهم في المقابل.

إنها حقيقة مُخاتلة أخرى من حقائق الحياة. لا يمكنك أن تكون شخصًا هامًا، شخصًا يغيّر الوجود بالنسبة لبعض الأشخاص، من غير أن تكون أيضًا «نُكتة» ومصدر إحراج لبعض الأشخاص الآخرين. لا يمكنك ذلك! هذا لأنه لا وجود لشيء اسمه «قلة الصعاب». الصعاب موجودة دائمًا. هنالك قول قديم مفاده أنك لا تستطيع الهروب من نفسك فأنت موجود حيثما ذهبت. لا بأس إذن: يصح الأمر نفسه على الصعاب وعلى الفشل. ستجد، أينما ذهبت، خمسمئة كيلوغرام من القاذورات في انتظارك. هذا أمر لا بأس به أبدًا. الفكرة ليست في الابتعاد عن تلك القذارة. الفكرة هي أن تجد حلًا يناسبك. أن تتدبر أمرها وتجد حلًا.

**الأمر الدقيق الثاني: حتى لا تهمك الصعاب، لا بد لك أولًا من الاهتمام بشيء أكثر أهمية منها.**

تخيل أنك في أحد المتاجر، وأنك ترى سيدة متقدمة في السن تصرخ على موظف المحاسبة وتوبخه لأنه لم يقبل كوبون شراء قيمته ثلاثون سنتًا. لماذا تهتم هذه السيدة بالأمر؟ إنها ثلاثون سنتًا فحسب!

سوف أخبركم عن السبب: لعل تلك السيدة ليس لديها شيء تمضي فيه أيامها أفضل من الجلوس في بيتها وقص هذه الكوبونات. إنها وحيدة، متقدمة في السن. أولادها حمقى، ولا يزورونها أبدًا. كما أنها لم تمارس الجنس منذ أكثر من ثلاثين عامًا. ولعلها لا تستطيع أن تتحرك من غير أن يصيبها ألم شديد في أسفل ظهرها. راتبها التقاعدي منخفض جدًا. ومن المحتمل أن تموت وهي امرأة خَرِفة تبلل فراشها.

ولهذا فإنها تقص هذه الكوبونات حيث تجدها. هذا كل ما لديها. إنها وحيدة مع كوبوناتها تلك. فهذا كل ما يمكنها الاهتمام به لأن لا شيء آخر لديها يشغل اهتمامها. وهكذا، عندما يرفض موظف المحاسبة ذو السبعة عشر عامًا، بوجهه الممتلئ بثورًا، أن يقبل كوبونًا منها، وعندما يدافع عن نقاءِ درجِ النقود لديه مثلما كان الفرسان يدافعون عن شرف العذارى، فمن المؤكد أن هذه العجوز ستنفجر غاضبة في وجهه. سوف تمطره بما تجمَّع لديها من خيبات خلال فترة إهمالها، وستنهال عليه عواصف من كلمات نارية من قبيل: «في أيام شبابي» و«كان الناس يظهرون مزيدًا من الاحترام».

المشكلة مع الأشخاص الذين يبالون بأشياء متعددة أكثر مما يجب، هي أنه ليس لديهم شيء أكثر جدارة وقيمة يكرسون اهتمامهم له.

إذا وجدت نفسك، على نحو متكرر كثيرًا، تمنح اهتمامًا أكثر مما يجب لأشياء ثانوية تسبب لك الانزعاج (صورة صديقتك الجديدة على فيسبوك؛ وكم تضعف البطاريات الصغيرة سريعًا في جهاز تحكم التلفزيون؛ وتضييع فرصة جديدة لشراء عبوتين من معقم الأيدي بثمن عبوة واحدة)، فإن من المحتمل كثيرًا أنك تعيش حياة فقيرة ليس فيها ما يستحق اهتمامًا حقيقيًا. هذه هي مشكلتك الحقيقية. إن مشكلتك الحقيقية ليست في الصورة، ولا في معقم الأيدي، ولا في بطاريات جهاز التحكم عن بعد.

سمعت أحد الفنانين يقول ذات مرة إنه إذا لم يكن لدى الشخص مشكلات، فإن عقله يبحث تلقائيًا عن طريقة لاختراعها. وأظن أن أكثر الناس (المتعلمون خاصة... أولئك المدللون من أبناء الطبقة الوسطى

البيض) يظنون أن «مشاكل الحياة» ليست في الحقيقة إلا آثارًا جانبية لعدم وجود أشياء أكثر أهمية يمكن للإنسان أن يقلق بشأنها.

ينتج عن هذا أن عثورك على شيء هام له معنى حقيقي في حياتك قد يكون أفضل طريقة لاستخدام وقتك وطاقتك. وهذا لأنك إذا لم تجد ذلك الشيء الذي له معنى حقًا، فإن اهتمامك سوف يتجه إلى أشياء لا معنى لها وإلى قضايا تافهة.

الأمر الدقيق الثالث: سواء أدركت هذا أو لم تدركه، فإنك تختار دائمًا ما تمنحه اهتمامًا.

لا يولد الناس بحيث لا يهتمون بشيء. والواقع أننا مخلوقون على نحو يجعلنا نولي اهتمامًا لأشياء أكثر مما يجب بكثير. هل رأيت في يوم من الأيام طفلًا يبكي بكاء شديدًا لأن لون قبعته الزرقاء ليس الأزرق الذي يريده بالضبط؟... حقًا! هل هنالك أغبى من هذا؟

عندما نكون صغارًا في السن، يكون كل شيء جديدًا مثيرًا ويبدو كل شيء كبير الأهمية إلى أقصى حد. ومن هنا، فإننا نهتم كثيرًا جدًا بأشياء كثيرة جدًا. نبدي اهتمامًا بكل شيء، وبكل شخص... نبدي اهتمامًا بما يقوله الناس عنا، وبما إذا كان ذلك الولد الظريف، أو البنت الظريفة، قد اتصل بنا هاتفيًا أم لم يتصل؛ وكذلك بما إذا كانت جواربنا متناسبة مع ملابسنا أم غير متناسبة؛ ونهتم كثيرًا أيضًا بلون البالونات في أعياد ميلادنا.

ومع تقدمنا في السن واستفادتنا من تراكم خبراتنا، «ورؤيتنا أن زمنًا كثيرًا قد ضاع منا» نبدأ ملاحظة أن القسم الأكبر من تلك الأشياء ليس له أثر حقيقي دائم على حياتنا. لم يعد الناس الذين كنا نهتم اهتمامًا كبيرًا بآرائهم موجودين في حياتنا الآن. كما يتضح لنا أن حالات

الرفض التي واجهتنا وكانت مؤلمة لنا في وقتها، قد أدت إلى نتائج جيدة. وندرك أيضًا كم هو قليل انتباه الناس إلى تفاصيلنا السطحية الخارجية فنميل إلى عدم إشغال بالنا كثيرًا بهم وبآرائهم.

ومن حيث الأساس، نصير أكثر انتقائية في ما يتعلق بالأشياء التي نحن على استعداد لإيلائها اهتمامًا. هذا هو ما ندعوه بـ«النضج». وهو شيء لطيف عليك أن تجربه في وقت ما. النضج هو ما يحدث عندما يتعلم المرء ألّا يهتم إلا بما يستحق اهتمامه وكما يقول بانك مورلاند لشريكه المحقق ماكنولتي في مسلسل «The Wire»... (لا أزال أشاهد هذا المسلسل على الإنترنت): «هذا ما تحصل عليه عندما تهتم بأمر ليس من شأنك أن تهتم به».

ثم يبدأ شيء آخر بالتغير مع مزيد من تقدمنا في السن ومع بلوغنا أواسط العمر: ينخفض مستوى الطاقة لدينا. وتتصلب شخصيتنا. نعرف من نحن، ونقبل أنفسنا، بما في ذلك تلك الأجزاء والعناصر التي لسنا مسرورين بها في حقيقة الأمر.

وعلى نحو غريب، يكون هذا نوعًا من التحرر بالنسبة إلينا. لا نعود في حاجة إلى الاهتمام بكل شيء. الحياة هي الحياة، فحسب. ونحن نقبلها بحلوها ومرّها. يدرك الواحد منا أنه لن يتوصل إلى اكتشاف علاج لمرض السرطان، وأنه لن يسافر إلى القمر ولن يداعب ثديي جينيفر أنستون. وهذا أمر حسن. الحياة تسير. ونحن نصير أكثر ميلًا إلى االقبول بقدرتنا المتناقصة على الاهتمام بالأشياء وإلى توفيرها من أجل تلك الجوانب في حياتنا التي تستحق اهتمامنا فعلًا: عائلاتنا، وأصدقاؤنا المقربون، وشركاؤنا في نشاطاتنا المحببة. والمدهش هنا أن هذا كاف تمامًا! إن هذا التبسيط للأمور يجعلنا سعداء حقًا، سعداء

على نحو مستمر. وعندها نبدأ التفكير في أن بوكوفسكي، ذلك المجنون المدمن على الكحول، كان محقًا بعض الشيء عندما قال: لا تحاول!

## إذن، ما الغاية من هذا الكتاب أصلًا؟

يهدف هذا الكتاب إلى أن يجعلك تفكر قليلًا بمزيد من الوضوح في الأشياء التي تختار أن تعتبرها هامة في الحياة وفي الأشياء التي تختار أن تعتبرها غير ذات أهمية.

أظن أننا نواجه اليوم نوعًا من وباء نفسي خلاصته أن الناس ما عادوا يدركون أن ما من مشكلة في أن تسوء الأمور أحيانًا. أعرف أن هذا يبدو كسلًا من الناحية الذهنية، لكنه يبدو هكذا في الظاهر فحسب. وأنا أؤكد لكم أن هذه مسألة حياة أو موت.

وذلك لأننا عندما نرى أن ليس من المقبول أبدًا أن تسوء بعض الأمور أحيانًا، فإننا نبدأ، على نحو غير واعٍ، بإلقاء اللوم على أنفسنا. نبدأ الإحساس بأن فينا شيئًا مغلوطًا على نحو عميق. وهذا ما يدفع بنا إلى مختلف أنواع المبالغة في التعويض عن ذلك الخلل الذي نتصوره... تعويض من قبيل شراء أربعين زوجًا من الأحذية، أو المبالغة في التهام الأدوية التي تحمي المعدة كلما تناولنا الكحول ليلة الثلاثاء، أو إطلاق النار على باص مدرسة بكل ما فيه من أطفال.

إن هذا الاعتقاد بأن ليس من المقبول أبدًا أن يكون لدى المرء نقص ما في بعض الأحيان هو مصدر تنامي «الحلقة الجحيمية التي تكرر نفسها»؛ تلك الحلقة التي صارت مهيمنة على ثقافتنا.

إن فكرة عدم المبالغة في الاهتمام بأشياء كثيرة، ليست إلا طريقة بسيطة في إعادة توجيه آمالنا وتوقعاتنا في الحياة وتحديد ما هو هام وما هو غير هام.

يقودنا تطوير هذه القدرة لدينا إلى شيء أحب اعتباره نوعًا من «الإشراق»، أو فلنسمّه «الاستنارة العملية».

لا، إنها ليست تلك الراحة السحرية الأبدية! ليست هي نهاية أنواع المعاناة كلها... ليست ذلك النوع الخيالي التافه من «الإشراق»؛ بل على العكس تمامًا: إنني أعتبر الاستنارة العملية نوعًا من الإحساس بالراحة تجاه فكرة أن هنالك دائمًا قدرًا من المعاناة لا يمكن تجنّبه، وأن الحياة مكوَّنة (بصرف النظر عما يمكن أن نفعله) من فشلٍ ومن خسارة ومن ندم، ومن موت أيضًا. عندما تكف عن الانزعاج من مختلف أنواع المساوئ التي ترميك الحياة بها (سوف ترميك بها دائمًا، صدّقني)، فإنك تصير شخصًا منيعًا تجاهها من غير أن تبذل في ذلك جهدًا كبيرًا. ففي نهاية المطاف، تظل الطريقة الوحيدة للتغلب على الألم هي أن تتعلم أولًا كيف تتحمل ذلك الألم.

لا ينصبّ اهتمام هذا الكتاب أبدًا على تخليصك من مشاكلك أو آلامك. وهذا بالضبط ما سوف يجعلك تدرك أنه صادق معك. ليس هذا الكتاب دليلًا يوجه خطاك إلى العَظَمة، ولا يمكن أن يكون كذلك. هذا لأن العظَمة ليست إلا وهمًا في أذهاننا، ليست إلا وجهةً مُختلَقة نرغم أنفسنا على السير في اتجاهها... إنها فردوسنا النفسي السحري... الكاذب!

بدلًا من ذلك، يريد هذا الكتاب أن يحوّل ألمك إلى أداة في يدك،

وأن يحول معاناتك إلى طاقة، وأن يحسّن مشاكلك قليلًا. هذا تقدم حقيقي. اعتبرْ هذا الكتاب دليلًا لك في ما يتعلق بالمعاناة وكيفية التعامل معها بشكل أفضل وبشكل ذي معنى أكثر من قبل، مع مزيد من الإحساس بالآخرين ومزيد من التواضع. إنه كتاب عن «كيف تكون حركتك خفيفة رغم ثقل أحمالك»، و«كيف تتعامل بسهولة أكبر مع أسوأ مخاوفك»، و«كيف تضحك من دموعك وأنت تذرفها».

لن يعلمك هذا الكتاب كيف تكسب مالًا أو كيف تحقق شيئًا من الأشياء، بل سيعلمك كيف تخسر من غير أن تشكل الخسارة مصدر قلق كبير لك. وسوف يعلمك أن تنظر إلى ما في حياتك فتزيل منها كل ما فيها من سقط المتاع ومن سخط وتحتفظ بالأشياء الهامة فقط. سوف يعلمك كيف تغمض عينيك وتثق بأن من الممكن أن تسقط على ظهرك وتظل بخير رغم ذلك. سوف يعلمك كيف تصل إلى الاهتمام بعدد أقل من الأشياء. وسوف يعلمك «ألّا تحاول».

# الفصل الثاني

# السعادة مشكلة

منذ نحو ألفين وخمسمئة عام، على سفوح جبال هملايا في المنطقة المعروفة اليوم باسم نيبال، كان هنالك قصر كبير لملك موشك على أن ينجب طفلًا. كانت لدى الملك فكرة عظيمة من أجل هذا الابن: سوف يجعل حياته كاملة. لن يعرف هذا الطفل لحظة معاناة واحدة؛ وسوف تُلبّى حاجاته ورغباته كلها، في كل وقت.

شيّد هذا الملك أسوارًا عالية من حول قصره لكي تحول بين الأمير الجديد وبين معرفة أي شيء عن العالم الواقع خارج القصر. بالغ في دلال طفله وأغدق عليه الهدايا وأطايب الطعام وأحاطه بخدم يستجيبون لكل نزوة من نزواته. كبر الطفل جاهلًا بكل ما يتعلق بأشكال القسوة المألوفة في حياة البشر، تمامًا مثلما خطط له أبوه الملك.

انقضت طفولة الأمير كلها على هذا النحو. لكنه صار شابًا حانقًا منزعجًا رغم كل ما حظي به من رفاهية وترف لا حدود لهما. سرعان ما صار يشعر بأن كل تجربة يمر بها فارغة عديمة القيمة. والمشكلة أن كل ما يقدمه والده صار في نظره عديم المعنى تمامًا وغير كافٍ على الإطلاق.

وفي ليلة من الليالي، تسلل الأمير فخرج من القصر ليرى ما خلف أسواره. جعل أحد الخدم يأخذه إلى قرية من القرى فهاله ما رآه فيها.

رأى الأمير معاناة البشر لأول مرة في حياته. رأى أشخاصًا مرضى، ورأى أشخاصًا عجائز، ورأى بشرًا مشردين، وبشرًا يطردون من ديارهم، بل رأى بشرًا يموتون أيضًا.

عاد الأمير إلى القصر ووجد نفسه واقعًا في مشكلة وجودية. لم يكن يعرف كيف يتعامل مع ما شاهده ففاضت عواطفه تجاه كل شيء وصار كثير الشكوى والتذمر. وكما هي الحال عادة لدى الشباب، انتهى الأمير إلى لوم والده على كل ما حاول فعله من أجله. صار الأمير مقتنعًا بأن الثراء هو ما جعله تعيسًا وهو جعل حياته تبدو عديمة المعنى إلى هذا الحد. فقرر الأمير أن يهرب من القصر.

لكن الأمير الشاب كان أكثر شبهًا بأبيه مما يظن. كانت لديه «أفكار كبيرة» أيضًا. ولم يكن ليكتفي بالهرب من القصر، بل أراد أن يتنازل عن وضعه الملكي وعائلته وممتلكاته كلها وأن يعيش في الشوارع وينام على الأرض الترابية مثلما تفعل الحيوانات. هناك، سوف يجوّع نفسه، وسوف يعذب نفسه، وسوف يتسول بقايا الطعام ويطلبها من الغرباء طيلة ما بقي من حياته.

وفي الليلة التالية، خرج الأمير خلسة من القصر. خرج مرة أخرى وقد قرر ألّا يعود أبدًا. عاش سنوات طويلة متشردًا، وصار مجرد بقية منسية منبوذة من المجتمع مثل فضلات الكلاب المتجمّعة عند أسفل السلم الاجتماعي. كانت معاناة الأمير كبيرة، مثلما خطّط تمامًا. لقد عانى المرض والجوع والوحدة والضعف؛ بل واجه الموت نفسه وكثيرًا ما كان طعام يومه كله مقتصرًا على جوزة واحدة.

مرت بضع سنوات، ثم بضع سنوات أخرى، ولم يحدث شيء. بدأ الأمير يلاحظ أن حياة المعاناة هذه لا تختصر المغزى من الحياة كلها. لم تزوّده معاناتُه بالبصيرة التي رغب فيها. ولم تكشف له عن أية أسرار من أسرار العالم العميقة، ولا عن غايته النهائية.

حقيقة الأمر أن الأمير صار الآن يعرف ما نعرفه كلنا، إلى حد ما: صار يعرف أن المعاناة أمر سيء جدًا. ثم إنها ليست بالضرورة أمرًا ذا مغزى. عندما يكون المرء ثريًا، لا يصير للمعاناة المادية أي معنى على الإطلاق إذا كانت معاناة من غير غاية. سرعان ما توصل الأمير إلى أن فكرته العظيمة، مثل فكرة أبيه من قبله، كانت فكرة شديدة السوء في حقيقة الأمر؛ وأدرك أن عليه أن يذهب ويفعل شيئًا آخر بدلًا مما فعله حتى ذلك الوقت.

كان الأمير مشوَّش الذهن تمامًا. نظّف نفسه، ثم سار حتى وجد شجرة كبيرة عند ضفة النهر. قرر أن يجلس تحت تلك الشجرة وألّا ينهض إلى أن تأتيه فكرة عظيمة أخرى.

تقول تلك القصة الأسطورية بعد ذلك إن الأمير جلس تحت الشجرة تسعة وأربعين يومًا. لن ندخل الآن في مناقشة إمكانية جلوس المرء في المكان نفسه تسعة وأربعين يومًا، لكننا سنكتفي بالقول إن الأمير توصل بعد ذلك الزمن إلى إدراك عدد من الأمور العميقة.

كان من بين هذه الأمور ما يلي: الحياة نفسُها نوع من أنواع المعاناة. يعاني الأثرياء بسبب ثرائهم. ويعاني الفقراء بسبب فقرهم. ويعاني من ليست لديهم أسرة بسبب عدم وجود أسرة. ويعاني من لديهم أسرة لأن لديهم أسرة. يعاني من ينشدون المسرات الدنيوية لأنهم ينشدون

المسرات الدنيوية، ويعاني من يستنكفون عن المسرات الدنيوية لأنهم مستنكفون عن تلك المسرات.

ليس معنى هذا أن أنواع المعاناة متساوية كلها. بالتأكيد، هنالك معاناة أشد ألمًا من معاناة أخرى. لكن، رغم ذلك، لا بد لنا جميعنا من المعاناة.

مرت السنوات، وكوّن الأمير لنفسه فلسفة قدّمها إلى العالم. الفكرة المركزية في هذه الفلسفة هي أن الألم والخسارة أمران لا مهرب منهما، وأن علينا أن نقلع عن محاولة مقاومتهما. سوف يُعرف هذا الأمير فيما بعد باسم بوذا. وإذا لم تكن قد سمعت ببوذا قبل الآن، فلك أن تعرف أنه شخص ذو أهمية كبيرة.

هنالك فرضية كامنة خلف كثير مما نظنه ونعتقده. الفرضية الأولى هي أن السعادة نوع من «عملية منطقية»، وأن من الممكن أن يعمل المرء من أجلها وأن يحققها ويكسبها مثلما يحقق لنفسه القبول في كلية الحقوق أو مثلما يبني منشأة معقَّدة حقًا. إذا توصلت إلى إنجاز «س» فسوف أستطيع أن أكون سعيدًا. وإذا صار شكلي مثل «ع» فإنني أستطيع أن أكون سعيدًا. وإذا استطعت أن أكون مع شخص مثل «ج» فسوف أكون سعيدًا.

لكن هذه الفرضية هي مكمن المشكلة بالضبط. ليست السعادة معادلة رياضية نحلها. إن القلق وعدم الرضا جزءان أصيلان من الطبيعة البشرية، وهما مكوّنان ضروريان لخلق سعادة مستقرة. وهذا ما سوف نراه في وقت لاحق. أقام بوذا البرهان على هذا الأمر من المنظور الديني والفلسفي؛ وسوف أقيمُ البرهان على الأمر نفسه في هذا الفصل، لكنني سأقيمه من منظور بيولوجي مستعينًا بدببة الباندا.

## تعاسة «باندا الخيبة»

لو كنت قادرًا على اختراع بطل خارق، لاخترعت بطلًا أُطلق عليه اسم «باندا الخيبة». وسأجعل هذا البطل الخارق يضع قناعًا غريبًا على عينيه ويرتدي قميصًا (عليه حرف «خ» كبير) بحيث يكون القميص ضيقًا جدًا على بطنه الكبير. وستكون نقطة قوته الخارقة كامنة في قدرته على إخبار الناس بالحقائق البشعة المزعجة عن أنفسهم، تلك الحقائق التي يجب أن يسمعوها لكنهم لا يريدون قبولها.

سيمضي بطلي من باب إلى باب مثلما يفعل الباعة المتجولون، وسوف يدق تلك الأبواب ويقول للناس أشياء من قبيل: «نعم، إن جني الكثير من المال يجعلك مسرورًا من نفسك، لكنه لن يجعل أطفالك يحبونك»، أو «إذا كنت تجد حاجة إلى سؤال نفسك إن كنت تثق بزوجتك، فمن المرجح أنك لا تثق بها»، أو «إن ما تعتبره صدا\قةً هو في حقيقة الأمر محاولاتك المستمرة للتأثير على الناس». وبعد ذلك، سيتمنى لأهل كل بيت يومًا طيبًا، ويمضي إلى البيت الذي يليه.

سيكون هذا شيئًا رائعًا، وسوف يكون مزعجًا أيضًا، وسوف يكون حزينًا. سوف يفتح بصائر الناس. وسوف يكون ضروريًا. عادة ما يكون أعظم الحقائق في الحياة أكثرها إزعاجًا عندما نسمعه.

سيكون ذلك الباندا هو البطل الذي لا يريده أحد منا، لكننا في حاجة إليه جميعًا. وسوف يكون الخُضار المثالية لوجباتنا الذهنية الفقيرة بالخضار. سيجعل حياتنا أفضل رغم أنه يجعلنا نشعر بالسوء. وسيجعلنا أكثر قوة من خلال «تحطيمنا». سينير مستقبلنا من خلال جعلنا نرى الظلمة. وسيكون الإصغاء إليه أشبه بمشاهدة فيلم يموت

بطله في آخره: هذا ما يجعلك تحبه أكثر رغم أنه يحزنك كثيرًا، وذلك لإحساسك بأنه شيء حقيقي.

وبما أننا وصلنا إلى هذا المكان، فاسمحوا لي بأن أضع على وجهي «قناع الباندا» وأقدم إليكم حقيقة مزعجة أخرى.

إنني أعاني، لكن لسبب بسيط هو أن المعاناة أمر مفيد من الناحية البيولوجية. إنها الواسطة المفضلة لدى الطبيعة من أجل الحث على التغير. لقد نشأ جنسنا بحيث نعيش دائمًا قدرًا من عدم الرضا ومن انعدام الأمان لأن من شان الكائن غير الآمن، غير الراضي، أن يبذل قدرًا أكبر من الجهد والعمل في سبيل التجديد وفي سبيل البقاء. نحن مُركّبون هكذا، مركَّبون بحيث نكون غير راضين مهما حققنا، وأيضًا بحيث لا يرضينا عدم تمكننا بعدُ من تحقيق هذا الشيء أو ذاك. هذا الغياب الدائم للرضا هو ما جعل جنسنا يقاوم وينجح في البقاء وفي البناء وفي فتح الأرض كلها. هذا يعني أن ألمنا وشقاءنا ليسا شائبة أو عيبًا ضمن تطور بني البشر، بل هما من بين سماته الأصيلة.

الألم، في أشكاله كلها، هو الوسيلة الأكثر فعالية لدى أجسادنا من أجل دفعها إلى الفعل. فلنأخذ شيئًا بسيطًا جدًا. تخيل أن شيئًا وخز إصبع قدمك. إذا كنت مثلي فسوف تصرخ عندما يخز هذا الشيء إصبع قدمك، وسوف تقول كلمات سيئة. وغالبًا ما نلقي باللائمة في هذا الألم على شيء صغير تافه لا يستطيع الحركة، فنقول: «هذه الطاولة الغبية!» بل من الممكن أيضًا أن يصل بك الأمر إلى انتقاد ديكور البيت كله انطلاقًا من ذلك الألم المزعج في إصبع قدمك: «أي غبيّ أحمق يمكن أن يضع الطاولة في هذا المكان أصلًا!»

لكني سأدفع الأمر إلى الأمام قليلًا. هذا الألم الشديد في إصبع قدمك، الألم الذي تكرهه وأكرهه ويكرهه الناس جميعًا... إنه موجود لسبب في غاية الأهمية. إن الألم الجسدي ناتج عن نظامنا العصبي، وهو آلية موجودة من أجل إعطائنا إحساسًا بأبعاد جسدنا. أين نستطيع أن نتحرك وأين لا نستطيع، وما نستطيع لمسه وما لا نستطيع. عندما نتجاوز حدودنا هذه، يعاقبنا نظامنا العصبي العقوبة التي نستحق ويحرص على أن ننتبه فلا نكرر تلك الفعلة مرة أخرى.

هذا الألم مفيد لنا بقدر ما نكرهه. الألم هو ما يعلّمنا الأشياء التي يجب أن ننتبه إليها عندما نكون صغارًا أو عندما نكون طائشين. وهو يساعدنا في رؤية ما هو جيد لنا وما هو سيئ. إنه يساعدنا في فهم حدودنا وعدم تجاوزها. إنه يعلمنا أن علينا ألّا نعبث بالقرب من المدفأة الحارة وألّا ندخل أجسامًا معدنية في المقابس الكهربائية. هذا يعني أن تفادي الألم والسعي وراء المسرّة ليس بالأمر المفيد دائمًا لأن الألم يمكن أن يكون أحيانًا ذا أهمية حاسمة في ما يتعلق بصحتنا وبقائنا.

إلا أن الألم ليس جسديًا فحسب. يستطيع كل من اضطر إلى مشاهدة مقدمة الجزء الأول من فيلم «Stare Wars» التي تسبق أحداث الفيلم نفسه أن يخبرك بهذا: يمكن لبني البشر أن يعيشوا آلامًا نفسية حادة أيضًا. والحقيقة أن الباحثين توصلوا إلى أن أدمغتنا لا تميز كثيرًا بين الألم النفسي والألم الجسدي. عندما أخبرك أن إحساسي عندما خانتني صديقتي الأولى وتركتني كان أشبه بقطعة جليد تنغرس ببطء في قلبي، فإن هذا يعني أنني تألمت مثلما يظن دماغي أنني يمكن أن أتألم لو انغرست قطعة الجليد تلك في قلبي. وعلى غرار الألم الجسدي

يكون الألم النفسي مؤشر على أن هنالك شيئًا قد اختل توازنه؛ أو على أن هنالك حدًّا قد جرى تجاوزه. وعلى غرارنا ألمنا الجسدي أيضًا، ليس الألم النفسي أمرًا سيئًا بالضرورة، وليس أمرًا غير مرغوب فيه بالضرورة. ففي بعض الحالات يمكن أن يكون عيش الألم النفسي أو الانفعالي أمرًا صحّيًا مفيدًا، أو أمرًا ضروريًا. فمثلما تُعلمنا آلام إصبع القدم أن علينا أن نسير من غير أن نصطدم بالطاولات، يعلمنا الألم الانفعالي الناجم عن الفشل أو الصد كيف نتجنب الوقوع في الأخطاء نفسها في المستقبل.

هذا هو مصدر الخطر في مجتمع يسعى أكثر فأكثر إلى تجنيب نفسه المعاناة الناجمة عن منغّصات الحياة التي لا مهرب منها. إننا نخسر الفوائد الناتجة عن تلقي جرعات صحّية من الألم؛ وهي خسارة تجعلنا منفصلين عن واقع العالم الذي من حولنا.

قد يسيل لعابكم لفكرة إمكانية وجود حياة خالية من الألم، حياة من السعادة الدائمة والحب الأبدي بين البشر؛ إلا أن مشكلاتنا هنا على الأرض لن تكف عن الوجود أبدًا. أقول هذا جادًا: المشاكل لا تنتهي. لقد زارني قبل قليل «باندا الخيبة» الذي نعرفه. أكلنا البيتزا معًا، وقال لي الحقيقة كلها عن هذا الأمر: قال إن المشاكل لا تزول أبدًا... من الممكن فقط أن تتحسن! يعاني وارن بوفيت[1] مشكلات مالية؛ ويعاني ذلك السكير المتشرد عند المتجر الكبير مشكلات مالية أيضًا. لكن مشكلات بوفيت «أفضل» من مشكلات المتشرد. هكذا هو كل ما هو موجود في الحياة.

(1)وارن بوفيت واحد من أكبر أثرياء الولايات المتحدة.

قال لي الباندا: «إن الحياة في جوهرها، يا مارك، سلسلة غير منتهية من المشاكل». شرب قليلًا من كأسي وعدّل وضع مظلته الوردية الصغيرة، ثم تابع يقول: «وليس حل إحدى تلك المشاكل إلا بداية للمشكلة التي تليها».

مرت هنيهة كنت أتساءل فيها عن المكان الذي جاء هذا الباندا المتكلم منه. ثم، من الذي صنع هذه البيتزا أيضًا؟

قال لي الباندا: «لا تأمل في حياة من غير مشاكل. لا وجود لشيء من هذا القبيل. عليك بدلًا من ذلك أن ترجو لنفسك حياة فيها مشاكل من النوع الجيد».

ومع هذه الكلمات، وضع نظارته، ثم أمال قبعته وانطلق في اتجاه مغيب الشمس.

## تأتي السعادة من حل المشاكل

المشاكل ثابت من ثوابت الحياة. وعندما تحل مشكلتك الصحية من خلال الاشتراك في عضوية أحد النوادي الرياضية، فإنك تخلق مشكلات جديدة من قبيل اضطرارك إلى النهوض في وقت أبكر من أجل الوصول إلى النادي في الوقت المناسب قبل ذهابك إلى عملك. ثم تتعرق هناك تعرقًا شديدًا خلال جريك ثلاثين دقيقة على آلة الجري، ثم الاستحمام وتغيير الملابس قبل الذهاب إلى العمل حتى لا تفوح رائحة عرقك هناك. عندما تحل مشكلة عدم قضاء الوقت الكافي مع شريكتك من خلال تحديد ليلة الأربعاء لتكون «موعدًا دائمًا بينكما»، فإنك تخلق مشكلات جديدة من قبيل ضرورة التفكير في شيء تفعلانه

معًا يوم الأربعاء بحيث يكون مقبولًا لكما معًا مع التأكد من امتلاكك المال الكافي لتناول عشاء لطيف، واكتشاف تلك «الكيمياء» بينكما من جديد، وإشعال الشرارة التي تحسان أنكما فقدتماها، وإعادة اكتشاف الأساليب العملية لممارسة الجنس في حوض الاستحمام الصغير المليء بفقاعات الصابون الكثيرة.

لا تتوقف المشاكل أبدًا، بل نحن نبدّلها بغيرها، أو نتركها تتفاقم.

تأتي السعادة من حل المشكلات. الكلمة المفتاح هي **الحل**. إن كنت تتجنب مشاكلك أو تحس كما لو أنه ليست لديك أية مشاكل، فإنك في سبيلك إلى أن تجعل من نفسك إنسانًا بائسًا. وإذا رأيت أن لديك مشاكل لا تستطيع حلها فإنك ستجعل من نفسك إنسانًا بائسًا أيضًا. الخلطة السحرية كامنة في حل تلك المشاكل، لا في عدم وجود مشاكل في حياتك.

يجب أن يكون لدينا شيء **نحله** حتى نكون سعداء. فالسعادة إذًا شكل من أشكال الفعل؛ إنها نشاط وليست شيئًا يأتينا ونحن في حالة سلبية متلقية فقط. ليست شيئًا تكتشفه بطريقة سحرية من خلال مقالة ترشدك إليه في صحيفة مشهورة أو من خلال هذا أو ذاك من المعلمين والمرشدين الروحيين. إنها لا تظهر ظهورًا سحريًا بعد أن تتوصل أخيرًا إلى جني ما يكفي من المال حتى تشتري بيتًا أكبر بغرفة من بيتك الحالي. وأنت لا تجدها جالسة تنتظرك في مكان أو في فكرة أو وظيفة... أو حتى في كتاب!

السعادة عمل يتقدم باستمرار لأن حل المشاكل عملية ماضية باستمرار: يُرسي حل مشاكل اليوم أساسًا لمشاكل الغد، وهكذا

دواليك. وأنت لا تعثر على السعادة الحقيقة إلا عندما تجد المشاكل التي يُمتعك وجودها لديك، أي المشاكل التي تستمتع بحلها.

تكون تلك المشاكل بسيطة بعض الأحيان: تناول طعام جيد، والارتحال إلى مكان جديد ما، والفوز في لعبة الفيديو الجديدة التي اشتريتها قبل قليل. لكن هنالك أوقات أخرى تكون المشاكل فيها مجردة، وتكون معقدة: تصحيح وضع علاقتك بأمك، والعثور على عمل يرضيك، وإيجاد أو تطوير صداقات جديدة.

مهما تكن مشاكلك، فإن الفكرة تظل هي نفسها: حُلّ مشاكلك، وكن سعيدًا! لكن الحياة، للأسف، ليست بهذه البساطة عند أشخاص كثيرين. هذا لأنهم يفسدون الأمر كله بطريقة من الطريقتين التاليتين، أو بالطريقتين معًا:

1 - الإنكار: ينكر بعض الناس وجود المشاكل من الأصل. وبما أن هؤلاء ينكرون الواقع، فإن عليهم دائمًا أن يخفوا هذا الواقع عن عيونهم أو أن يلهوا أنفسهم عنه. قد يمنحهم هذا بعض الراحة على المدى القصير، لكنه يؤدي إلى حالة من العُصابية وانعدام الأمان والاكتئاب.

2 - ذهنية الضحية: يفضل البعض التفكير في أن ما من شيء يستطيع فعله لحل مشكلاته، حتى عند توفر القدرة على حلّها. يسعى «الضحايا» إلى لوم الآخرين على مشكلاتهم، أو إلى لوم ظروف خارجية. قد يجعلهم هذا أكثر ارتياحًا على المدى القصير، لكنه يؤدي بهم إلى حياة من العجز واليأس والحنَق الدائم.

ينكر الناس مشاكلهم ويلقون باللوم على الآخرين لسبب بسيط هو أن هذا طريق سهل وأنه يريحهم، في حين أن حل المشاكل نفسها عملٌ صعب غالبًا ما يجعلهم منزعجين. إن أشكال الإنكار والإلقاء باللائمة على الآخرين تمنحنا مخرجًا سهلًا سريعًا. إنها أشكال من الهروب المؤقت من مشاكلنا. ومن الممكن أن يعطينا هذا الهروب دفعة مؤقتة إلى الأمام تجعلنا نحس أننا صرنا أحسن حالًا. لكن لن تنهي المشاكل.

تأتي المخارج السريعة في أشكال متعددة كثيرة. قد تكون مادية، كالكحول مثلًا. وقد تكون إحساسًا بالتفوق الأخلاقي ناجمًا عن الإلقاء باللائمة على الآخرين. كما قد تأتي بفعل النشوة التي نعيشها عندما نندفع في مغامرة خطيرة جديدة، مهما يكن نوعها. ليست هذه المخارج السريعة إلا سبلًا ضحلة غير مفيدة لا يستطيع المرء استخدامها طيلة حياته. يعتمد القسم الأكبر من عالم «مساعدة الذات» على طرح المخارج السريعة على الناس بدلًا من حل مشاكلهم المشروعة حقًا. يعلّمك كثير من مرشدي «المساعدة الذاتية» أشكالًا جديدة من الإنكار ويحقنونك بمختلف أنواع التمرينات التي تمنحك إحساسًا طيبًا على المدى القصير، لكنهم يتجاهلون الأسباب العميقة. تذكر أن ما من أحد سعيد حقًا يجد نفسه في حاجة إلى الوقوف أمام المرآة وإخبار نفسه بأنه سعيد.

كما أن المخارج السريعة تسبب الإدمان أيضًا. كلما زاد اعتمادك عليها حتى يتحسن إحساسك تجاه مشاكلك العميقة، كلما صرت أكثر حاجة إليها. وبهذا المعنى، يمكن لكل شيء تقريبًا أن يصير مادة لإدمانك، وذلك بحسب الدافع الذي يجعلك تستخدمه. إن لكل منا

طرقه المختارة من أجل تخدير ألم مشاكله. ليس في الأمر مشكلة إذا استخدمنا تلك الأشياء بجرعات معقولة. لكن، كلما طال تفادينا لمواجهة المشاكل، وكلما طال أمد تخديرنا تلك المشاكل، كلما صارت أكثر إيلامًا عندما نجد أنفسنا مضطرين إلى مواجهتها في وقت ما.

## يُعلي الناس من شأن العواطف والانفعالات

تنشأ عواطفنا وانفعالاتنا لغاية واحدة محددة: حتى تساعدنا في العيش وفي إعادة إنتاج أنفسنا على نحو أفضل قليلًا. هذا كل ما في الأمر. إنها آليات تخبرنا بأن لدينا شيئًا من المحتمل كثيرًا أن يكون صحيحًا أو من المحتمل كثيرًا أن يكون خاطئًا... لا شيء أكثر من هذا، ولا شيء أقل من هذا!

ومثلما يعلمك الألم الناجم عن لمس الموقد الحار أن عليك ألاّ تلمسه مرة أخرى، فإن شعورك بالحزن الناجم عن كونك وحيدًا يعلمك أن تمتنع عن تكرار فعل الأشياء التي جعلتك تشعر بهذه الوحدة كلها. ليست الانفعالات إلا إشارات بيولوجية مصمَّمة لكي تلكزك على نحو يوجهك صوب تغييرات مفيدة لك.

انتبه، أنا لا أريد التهوين من شأن أزمة منتصف الحياة التي تمر بها الآن، ولا من حقيقة أن والدك السكير سرق دراجتك عندما كنت في التاسعة من عمرك ولم تتمكن من تخطي ما حدث حتى الآن؛ لكن الأمر عندما يكون هكذا، وعندما تجد نفسك لا تزال تشعر بالانزعاج، فهذا لأن دماغك يخبرك بأن هنالك مشكلة لم يتم التعامل معها أو لم يتم حلها. بكلمات أخرى، فإن المشاعر والانفعالات السلبية ليست

إلا نداءً إلى الفعل. وعندما تأتيك هذه الانفعالات، فمعنى هذا أن عليك أن تفعل شيئًا. أما من ناحية أخرى، فإن المشاعر والانفعالات الإيجابية تأتيك كنوع من المكافأة لأنك فعلت الشيء الملائم. عندما تعيش هذه المشاعر، تبدو الحياة لك بسيطة ويبدو لك أنه ليس مطلوبًا منك غير الاستمتاع بها. وبعد ذلك، وعلى غرار كل شيء في الحياة، تزول تلك المشاعر الإيجابية لأن مشاكل أخرى تظهر من جديد فتحل محل القديمة. وهذا أمر لا يمكن تجنبه.

المشاعر والانفعالات جزء من معادلة حياتنا، لكنها ليست المعادلة كلها. لا يعني إحساسي بأن شيئًا ما حسنٌ أن هذا الشيء حسنٌ حقًا. وإحساسي بأن شيئًا آخر سيءٌ لا يعني أن ذلك الشيء سيء فعلًا. المشاعر والانفعالات ليست أكثر من إشارات على الطريق، أو مقترحات يقدمها إلينا جهازنا العصبي؛ وهي ليست «حقائق» ولا أوامر. من هنا، لا يجوز أن نثق بمشاعرنا على طول الخط. بل إنني أرى في الواقع أن علينا أن نطور عادة الشك فيها.

يتعلم كثير من الناس أن يكبتوا مشاعرهم، وذلك لأسباب مختلفة شخصية أو اجتماعية أو ثقافية. وينطبق هذا على المشاعر والانفعالات السلبية خاصة. والمحزن في الأمر أن إنكار المرءِ مشاعرَه وانفعالاته السلبية ليس إلا رفضًا لكثير من الآليات التي تعمل على تزويده بمعلومات تساعده في حل مشكلاته. ونتيجة هذا، يجد كثير من الأفراد الذين يعيشون هذا النوع من الكبت صعوبة في التعامل مع مشكلاتهم على امتداد مجرى حياتهم كله. إذا كان هؤلاء غير قادرين على حل تلك المشاكل، فهذا يعني أنهم غير قادرين على أن يكونوا سعداء! تذكرْ

دائمًا أن للألم غاية! لكننا نجد أيضًا أشخاصًا يفرطون في التصرف وفقًا لمشاعرهم وانفعالاتهم. وكل شيء مبرَّر عندهم لسبب وحيد ألا وهو أنهم «يشعرون هكذا». يقول الواحد منهم: «أوه، لقد كسرت زجاج سيارتك. لكني كنت في حالة جنون حقيقية. لم أستطع الامتناع عن فعل ذلك». أو «لقد تركت المدرسة وانتقلت إلى ألاسكا لأنني شعرت أن هذا هو الشيء الصحيح الذي يجب أن أفعله». إن اتخاذ القرار استنادًا إلى الحدس الانفعالي من غير الاستعانة بالتفكير المنطقي لضبط هذا الحدس، يؤدي بك إلى الفشل دائمًا. هل تعرف من الذي يبني حياته كلها اعتمادًا على مشاعره وانفعالاته؟ إنه الطفل ابن ثلاث سنوات. الكلاب تفعل ذلك أيضًا! وأنت تعرف ما قد يفعله الكلب وابن السنوات الثلاث، أليس كذلك؟ إنه يقضي حاجته على السجادة!

إن الاتكال المفرط على المشاعر والانفعالات وجعلها هاجسًا لنا يقودنا إلى الفشل لسبب بسيط هو أن تلك المشاعر والانفعالات لا تدوم على حال أبدًا. مهما يكن ما يجعلنا سعداء اليوم فسوف يكف عن جعلنا سعداء غدًا، لأن تركيبنا البيولوجي يحتاج دائمًا إلى المزيد. والتركيز المستمر على السعادة يصل، لا محالة، إلى مطالبة لا تنتهي «بشيء آخر»... بيت جديد، أو علاقة جديدة، أو طفل جديد، أو زيادة جديدة في الأجر. وعلى الرغم من عرقنا وتعبنا كله، ينتهي بنا الأمر بنوع من الإحساس المخيف بأننا عدنا إلى حيث بدأنا: لم نكتفِ بعد!

يشير علماء النفس إلى هذه الفكرة أحيانًا باسم «حلقة المتعة المفرغة»: فكرة أننا نعمل بجد على الدوام من أجل تغيير وضع حياتنا، لكننا لا نحس اختلافًا كبيرًا في حقيقة الأمر.

هذا هو السبب الذي يجعل مشكلاتنا متكررة الظهور ويجعلها شيئًا لا يمكن تفاديه. الشخص الذي تحبينه وتتزوجينه هو نفسه الشخص الذي تتشاجرين معه. والبيت الذي تشتريه لأنه أعجبك كثيرًا هو نفسه الذي تجد نفسك مضطرًا إلى إصلاحه أو تحسينه. و«وظيفة الأحلام» التي تحصل عليها هي الوظيفة التي تجعلك تعيش تحت ضغط متطلبات العمل التي لا تنتهي. هنالك قدر من التضحية ملازم لكل شيء دائمًا... فكل ما يمنحنا إحساسًا طيبًا سيجعلنا، لا محالة، نعيش إحساسًا سيئًا أيضًا. وما نربحه هو أيضًا ما نخسره. وما يخلق تجاربنا الإيجابية هو ما يحدد تجاربنا السلبية.

هذا قرصُ دواءٍ يصعب ابتلاعه. تعجبنا فكرة وجود نوع من السعادة القصوى الدائمة التي يمكن الوصول إليها. وتعجبنا فكرة أن من الممكن أن نتخلص إلى الأبد من معاناتنا كلها. وتعجبنا فكرة أننا قادرون على الإحساس بالإشباع والرضا الدائمين في حياتنا.

لكننا لا نستطيع هذا!

## اختر ما تكافح من أجله

إذا سألتك: «ما الذي تريده من حياتك؟» فأجبتني بشيء من قبيل: «أريد أن أكون سعيدًا وأن تكون لي أسرة ممتازة وعمل أحبه»، فإن إجابتك إجابة متوقَّعة إلى حد يجعلها لا تعني أي شيء في واقع الأمر.

يستمتع كل امرئ بأن يشعر شعورًا حسنًا. ويريد الجميع حياة سعيدة سهلة خالية من الهموم. يريد الجميع عيش حب ساحر، وممارسة الجنس بشكل مدهش، وبناء علاقات رائعة؛ ويريد كل منا أن

يكون حسن المظهر، وأن يجني مالًا كثيرًا، وأن يتمتع بشعبية واحترام وإعجاب، وأن يكون ماهرًا في لعب الكرة إلى درجة تجعل الناس يشهقون عندما يدخلون مكانًا فيرونه فيه.

الجميع يريد هذا. من السهل أن يريد المرء هذا.

لكن السؤال الذي يلفت النظر أكثر ويجعلك تفكر، السؤال الذي لا ينتبه إليه أكثر الناس، هو: «ما الألم الذي تريده في حياتك؟ وما الذي تظن أنك مستعد للكفاح من أجله؟»

السؤال هام لأن هذا الكفاح هو المحدد الأول للمجرى الذي ستسير فيه حياتك.

فلنضرب مثالًا: يرغب معظم الناس في الحصول على المكتب الأفضل وفي الحصول على الأجر الأفضل؛ لكن الأشخاص المستعدين لمعاناة أسبوع عمل من ستين ساعة، ومن السفر مسافات طويلة إلى أماكن العمل، ثم الغرق في أكوام من العمل والأوراق وفي التسلسل الوظيفي العشوائي في الشركة للإفلات من قيود لا حصر لها يفرضها الجلوس في حجرة المكتب الصغيرة ليسوا كثيري العدد على الإطلاق.

يرغب أكثر الناس في عيش علاقة رائعة وفي ممارسة جنسية عظيمة، لكنك لا تجد كل شخص مستعدًا لأن يعيش حالة الأحاديث الصعبة والصمت الغريب المربك والإحساس بالمشاعر المجروحة وحالات الدراما النفسية الانفعالية حتى يصل إلى تلك النتيجة آخر الأمر. وهكذا فإنهم يجلسون ويلازمون أماكنهم. يلازمون أماكنهم ويمضون سنينًا بعد سنين وهم يتساءلون «ماذا لو؟» إلى أن يتحول هذا السؤال من تلقاء

نفسه من «ماذا لو؟» إلى «ما الفرق؟» وعندما يأتيهم المحامون وتصلهم شيكات النفقة الزوجية عبر البريد، نراهم يقولون: «لماذا؟»... حقًا؟ لماذا؟... ما من سبب. غير أن هذا نتيجة طبيعية للمعايير المنخفضة والآمال المتواضعة التي كانت لديهم قبل عشرين عامًا!

هذا لأن السعادة تتطلب نضالًا من أجلها. إنها ثمرة مصارعة المشكلات. لا تنبت البهجة من الأرض مثلما تنبت الورود والأزهار. لا بد من كسب الإحساس الحقيقي الجدّي بامتلاء الحياة ومعناها من خلال اختياراتنا ومن خلال طريقة إدارة الصراعات التي نخوضها. وسواء كنت تعاني القلق أو الوحدة أو اضطرابًا وسواسيًا قهريًا أو مديرًا مزعجًا في العمل يخرّب نهارك كل يوم، فإن الحل كامن في قبول تلك التجربة السلبية والتعامل معها تعاملًا إيجابيًا نشطًا، وليس محاولة تجنبها أو تفاديها... ليس البحث عن خلاص سحري منها.

يرغب الناس في أجساد رائعة مدهشة. لكن جسدك لن يكون هكذا إلا إذا قبلت الألم والإجهاد الجسدي اللذين يرافقان العيش داخل صالة التمرينات الرياضية ساعة بعد ساعة... إلا إذا كنت تفضل حساب وضبط كمية ونوعية الطعام الذي تأكله وقضاء حياتك كلها تتناول وجبات صغيرة الحجم.

يرغب الناس في إقامة مشاريعهم الخاصة بهم. لكنك لن تكون رائد أعمال ناجحًا إلا إذا عثرت على طريقة تجعلك تتقبل المخاطرة وحالات الفشل المتكررة وساعات عمل طويلة مجنونة مكرسة لشيء من الممكن ألّا يدرّ عليك شيئًا على الإطلاق.

يرغب كل شخص في شريك حياة، في زوج أو زوجة. لكن الأمر لن

ينتهي بك إلى أن تجتذبي شخصًا رائعًا من غير أن تقبلي الاضطرابات الانفعالية التي ترافق حالات الصد المؤلمة، ومراكمة التوتر الجنسي الذي لا يجد انفراجًا، والتحديق طويلًا في الهاتف الذي لا يرن أبدًا. هذا جزء من لعبة الحب. لا يمكنكِ الفوز في اللعبة إذا لم تلعبيها.

إن ما يقرر نجاحك ليس «ما تريد أن تستمتع به؟» بل إن السؤال الصحيح هو: «ما الألم الذي أنت راغبٌ في تحمّله أو قادرٌ على تحمّله؟» إن الطريق إلى السعادة دربٌ مفروشة بالأشواك والخيبات.

عليك أن تختار شيئًا! لا يمكنك أن تحظى بحياة لا ألم فيها. لا يمكن أن تكون الحياة كلها مفروشة بالورود طيلة الوقت. السعادة هي السؤال السهل. وتكاد الإجابة على هذا السؤال تكون متماثلة عندنا جميعًا.

السؤال الأكثر إثارة للاهتمام هو سؤال الألم. ما الألم الذي أنت راغبٌ في عيشه؟ هذا هو السؤال الصعب الذي له أهمية، السؤال الذي سيوصلك إلى مكان ما في حقيقة الأمر. إنه السؤال الذي يمكنه تغيير نظرتك، وتغيير حياتك. إنه السؤال الذي يجعلني ما أنا عليه ويجعلك ما أنت عليه. إنه ما يحددنا ويحدد الفروق بيننا وما يجمعنا معًا في آخر المطاف.

خلال معظم فترة مراهقتي وشبابي، كنت أحلم بأن أكون موسيقيًا... نجمًا من نجوم الروك تحديدًا. وكلما سمعت أغنية جيدة على الغيتار، كنت أغمض عينيَّ وأتخيل نفسي واقفًا على المسرح أعزف الغيتار أمام جمهور يزعق جنونًا، أمام أناس فقدوا عقولهم تمامًا وهم يستمعون إلى الروعة التي تخلقها أصابعي من تلك الأوتار. كان من الممكن أن يجعلني هذا الحلم أتمرَّن على عزف الغيتار ساعات لا نهاية لها. وفي

نظري، لم يكن مطروحًا أبدًا السؤال عما إذا كنت سأقف على المسرح يومًا ما وأعزف أمام ذلك الجمهور المذهول، بل متى يحدث ذلك. لقد خططت لكل شيء. كنت أنتظر أن تأتي اللحظة المناسبة لاستثمار الكمية الصحيحة من الطاقة والجهد في الوصول إلى حيث أريد لأترك بصمتي في عالم الموسيقى. كان عليَّ إنهاء المدرسة أولًا. ثم كان عليَّ أن أحصل على بعض المال الإضافي حتى أشتري المعدات الضرورية. ثم صرت في حاجة إلى العثور على الوقت الحر الكافي لكي أتمرن. وبعد ذلك، صار عليَّ أن أتواصل مع أشخاص كثيرين وأن أخطط من أجل مشروعي الموسيقى الأول. وبعد ذلك... بعد ذلك، لا شيء.

على الرغم من أحلامي كلها التي استمرت نصف فترة حياتي تقريبًا، لم تثمر تلك الأحلام شيئًا في الواقع. ثم كان لا بد لي من وقت طويل وصراع كثير حتى أتوصل إلى السبب: أنا لا أريد هذا في حقيقة الأمر!

كنت أعيش «حالة حب» مع النتيجة التي أتخيلها (صورتي على خشبة المسرح، والناس يهللون لي، وأنا أعزف وأسكب قلبي في ما أعزفه)، لكني لم أكن أعيش حالة الحب نفسها مع العملية التي يمكن أن توصلني إلى تلك النتيجة. وقد فشلت لهذا السبب. فشلت مرة بعد مرة. بل إنني لم أكد أبذل في تلك المحاولات جهدًا كافيًا لأن أعتبر ما حدث لي فشلًا. حقيقة الأمر هي أنني لم أحاول محاولة جدّية أصلًا. التمرينات اليومية الشاقة، والعمل اللازم للعثور على مجموعة مناسبة من الأشخاص والتدرّب معهم، ومشقة العثور على المستلزمات كلها، ثم جعل الناس يأتون حقًا ويهتمون بما تفعله، والأوتار التي تتقطع، والأجهزة التي تتعطل، وحمل عشرين كيلوغرامًا من المعدات ذهابًا

إلى التدريب وعودةً من التدريب من غير وجود سيارة. إنه حلم كبير مثل جبل مرتفع يتطلب جهدًا حقيقيًا للوصول إلى قمته. وقد أنفقت زمنًا طويلًا حقًا قبل أن أكتشف أنني لا أحب تسلق الجبال! كنت أحب فقط أن أتخيل نفسي واقفًا على قمة ذلك الجبل.

سوف تخبرني الأدبيات الثقافية الشائعة بأنني خذلت نفسي على نحو ما، وبأنني شخص منسحب أو فاشل، وبأنني «لا أملك ما يلزم» للأمر، وبأنني تخليت عن حلمي... ربما لأنني تركت نفسي أرضخ أمام ضغط المجتمع.

لكن الحقيقة مدهشةٌ مثيرة للاهتمام أكثر من هذه التفسيرات كلها. الحقيقة هي: ظننت أنني أريد شيئًا، لكن اتضح لي أنني لا أريده. انتهت الحكاية.

لقد أردت النتيجة، ولم أرِد الصراع من أجلها. أردت النتيجة، ولم أرد العملية المفضية إليها. لم أكن واقعًا في حب الكفاح من أجل تلك الغاية، بل كنت أحب النصر فقط.

لا تسير الحياة على هذه الشاكلة.

تتحدد الإجابة على السؤال «من أنت؟» بما أنت مستعد للصراع من أجله. فالناس الذين يستمتعون بالصراع في ميادين التمرينات الرياضية هم الأشخاص القادرون على المشاركة في المسابقات الثلاثية، الجري والسباحة وركوب الدراجات، والذين يمتلكون أجسامًا منحوتة نحتًا، يستطيعون رفع أثقال ضخمة. كما أن الناس الذين يستمتعون بساعات العمل الطويلة وبسياسات السلم الوظيفي في المؤسسات، هم

الأشخاص الذين يطيرون إلى أعلى ذلك السلم طيرانًا. والناس الذين يستمتعون بتوترات الحياة الفنية وحالات الجوع وعدم اليقين فيها هم من يعيشونها حقًا ويتوصلون إلى النجاح فيها آخر الأمر.

لا علاقة لهذا الكلام بقوة الإرادة، ولا بالمثابرة والجَلَد. وما أقوله هنا ليس نصيحة جديدة من نوع «لا فوز من غير مشقة». هذه أبسط مكوّنات الحياة وأكثرها أساسية: صراعاتنا تحدد نجاحاتنا. ومشاكلنا تلد سعادتنا، وإلى جانبها تلد أيضًا مشكلات أفضل قليلًا.

أرأيتم الآن؟ إنه مسار حلزوني صاعد لا ينتهي. وإذا ظننت في أيّ نقطة من ذلك المسار أن في وسعك أن تتوقف عن تسلقه، فأخشى أنك لم تفهم شيئًا. أقول هذا لأن المتعة الحقيقية كامنة في التسلق نفسه.

# الفصل الثالث

# لستَ شخصًا خاصًا متميزًا

كنت أعرف شخصًا من الأشخاص؛ ولنقل أن اسمه جيمي.

كانت لدى جيمي مغامرات مستمرة في عالم الأعمال فإذا سألته في يوم من الأيام عما يفعله، يجيبكِ باسم شركة من الشركات قائلًا إنه يقدم لها المشورة، أو يصف لك تطبيقًا طبيًا واعدًا يبحث له عن مستثمر من أجل تمويله، أو يحدثك عن مناسبة خيرية يُفترض أن يكون المتحدث الرئيسي فيها، أو يخبرك عن فكرة لصنع نوع فعّال من مضخات الوقود التي ستجعله يكسب الملايين. كان شخصًا دائم الحركة، دائم الانشغال. وإذا حاولت أن تتحدث معه قليلًا، يسحقك سحقًا بكلامه عن نجاحه في تلك الأعمال وعن عبقرية فكرته الأخيرة؛ ويمطرك بقائمة من الأسماء تجعلك تحس كما لو أنك تتحدث مع مراسل من مراسي الصحف ذات الانتشار الواسع.

كان جيمي شخصًا إيجابيًا نشطًا طيلة الوقت. وكان يرهق نفسه دائمًا، ولا تجده إلا منشغلًا أشد الانشغال في شيء ما... كان يبدو شخصًا يسعى إلى هدفه حقًا!

لكن حقيقة الأمر أن جيمي كان أيضًا شخصًا فاشلًا بكل معنى الكلمة... كلامٌ من غير فعل. كان يجلس معظم وقته وينفق في البارات والمطاعم الفاخرة مالًا يعادل ما ينفقه على «أفكار الأعمال» التي لديه؛ بل كان أيضًا طفيليًا محترفًا يعيش على المال الذي جنته عائلته بالكدح الشاق، وذلك من خلال خداعهم مثلما يخدع أي شخص آخر في المدينة بأفكاره الزائفة عن أمجاده في ميادين تكنولوجيا المستقبل. صحيح أنه كان يبذل بعض الجهد أحيانًا، أو يمسك بالهاتف فيتحدث مع شخصية كبيرة ما فيمضي في سرد قائمة الأسماء التي لديه إلى أن تنتهي، ثم لا يحدث شيء بعد ذلك. لم تنتج أية واحدة من «مغامرات الأعمال» تلك أية ثمرة.

لكن صاحبنا واصل فعل هذا سنوات طويلة عاش خلالها على حساب عائلته وصديقاته وبعض أقاربه البعيدين إلى أن قارب عمره ثلاثين عامًا. وأسوأ ما في الحكاية كلها أن جيمي كان يجد هذا أمرًا حسنًا. كانت لديه سويّة وهمية مرتفعة من الثقة بالنفس. وبحسب رأيه، كان الناس الذين يسخرون منه أو يقطعون المكالمات الهاتفية معه «يُفوّتون على أنفسهم أكبر فرصة في حياتهم». وأما من كانوا ينصحونه بالتخلي عن أفكاره الزائفة تلك فكانوا «أكثر جهلًا وأقل خبرة» من أن يستطيعوا فهم عبقريته. وكان الناس الذين يشيرون إلى نمط حياته الطفيلي أشخاصًا «حاسدين»... كانوا «يكرهونه» ويغارون من نجاحه.

كان جيمي يجني بعض المال، رغم أن ذلك كان يحدث عادة من خلال وسائل ملتوية تمامًا كأن يبيع أفكار أعمال سرقها من أناس آخرين أو يأخذ قرضًا بطريقة مخادعة من شخص ما، والأسوأ من ذلك

أنه كان يتوصل أحيانًا إلى إقناع بعض الناس بإعطائه المال مقابل أسهم في مشاريعه الموعودة. وكان يلحّ على الناس من حين إلى آخر حتى يعطونه فرصة لإلقاء كلمة أمام جمهور ما (كلمة عن ماذا؟ لا أستطيع تخيل الإجابة).

لكن أسوأ ما في الأمر كله أن جيمي كان مؤمنًا بهذا الهراء. كانت أوهامه «منيعةً» تمامًا. وكان من الصعب حقًا أن يغضب المرء منه لأن الأمر كله كان شيئًا عجيبًا مدهشًا.

في وقت ما خلال سنوات الستينات، صار تطوير «التقدير العالي للذات»، أي أن تكون لدى المرء أفكار ومشاعر إيجابية تجاه نفسه، توجهًا واسع الانتشار في علم النفس. وقد توصلت الأبحاث إلى أن الأشخاص الذين يقيّمون أنفسهم تقييمًا عاليًا يكونون عادة أصحاب أداء أفضل ويسببون نسبة أقل من المشاكل. ثم نشأت قناعة لدى كثير من الباحثين وصانعي السياسات في ذلك الوقت مفادها أن تحسن تقدير الجمهور لنفسه يمكن أن يؤدي إلى منافع اجتماعية ملموسة: نسبة جريمة أقل، وأداء أكاديمي أفضل، ونسبة بطالة أقل، وعجز أقل في الموازنة العامة. ونتيجة ذلك، بدأت ممارسات تقدير الذات، اعتبارًا من العقد التالي، أي عقد السبعينات، تصير موضوعًا يتعلمه الأهل ويشدد عليه المعالجون النفسيون والسياسيون والمدرّسون، بل صار جزءًا من السياسة التعليمية أيضًا. وعلى سبيل المثال، جرى تطبيق «تضخم الشهادات التعليمية» لجعل الأطفال ذوي الأداء التعليمي المنخفض يمتلكون شعورًا أفضل تجاه نقص إنجازهم. وجرى اختراع «جوائز المشاركة» و«الكؤوس الزائفة» من أجل أي نوع

من أنواع النشاطات العادية. صاروا يعطون الأطفال واجبات بيتية تافهة من قبيل كتابة الأسباب التي تجعلهم يظنون أنهم متميزون، أو ذكر أهم خمسة أشياء تعجبهم في أنفسهم. وبدأ القائمون على الكنائس يقولون لأفراد الرعية إن لكل منهم أهمية خاصة فريدة في عين الرب وإن من المقدر له أن يكون شخصًا استثنائيًا متميزًا وليس مجرد شخص عادي. وبدأت الندوات والحلقات الدراسية التحفيزية الخاصة بالشركات والمؤسسات تُنشد الأنشودة الغريبة نفسها: يمكن لكل واحد منا أن يكون استثنائيًا وأن يكون ناجحًا إلى حد هائل.

وبعد جيل، أظهرت البيانات أننا: لسنا استثنائيين كلنا! واتضح أن مجرد إحساسك الجيد تجاه نفسك لا يعني أي شيئًا في حقيقة الأمر إلا إذا كان لديك سبب وجيه يجعلك تحس كذلك. وقد تبين أن المشاق والفشل أمران مفيدان حقًا، بل حتى إنهما ضروريان، حتى يكبر الطفل فيصير شخصًا ناضجًا ناجحًا قوي العقل. اتضح أن تعليم الناس أن يعتقدوا أنهم استثنائيون وأن يكون لديهم إحساس جيد تجاه أنفسهم بصرف النظر عن أي شيء لا يمكن أبدًا أن ينتج مجتمعًا مليئًا بأمثال بيل غيتس ومارتن لوثر كينغ. إنه يعطي مجتمعًا من أمثال صاحبنا جيمي، لا أكثر!

جيمي، مؤسِّس الشركات الجديدة الوهمية. جيمي الذي يتعاطى المخدرات كل يوم والذي ليست لديه أيّ مهارات حقيقية قابلة للبيع غير مديح نفسه وإقناعها بما يقوله لها. جيمي، ذلك النوع من الأشخاص الذي يصرخ على شريكه في العمل متهمًا إياه بأنه «غير ناضج» ثم يضاعف ديون الشركة فيصل بها إلى أقصى حد ممكن

محاولًا إثارة إعجاب عارضة أزياء روسية. جيمي الذي نفذ سريعًا ما لديه من عمات وأعمام يمكن أن يقرضوه مزيدًا من المال.

نعم، إنه جيمي الواثق من نفسه؛ جيمي صاحب السوية المرتفعة من تقدير الذات. إنه جيمي الذي كان يمضي الكثير الكثير من وقته في الحديث عن نجاحه في كل ما يفعله إلى حد (صرتم تعرفون هذا) جعله ينسى أن يفعل شيئًا.

مشكلة «حركة تقدير الذات» هي أنها كانت تقيس تقدير الذات من خلال مدى إيجابية إحساس الناس تجاه أنفسهم. لكن من شأن المقياس الحقيقي الدقيق لتقدير المرء لذاته أن يكون معتمدًا على شعور الناس تجاه الجوانب السلبية في أنفسهم. فإذا كان شخص مثل جيمي يرى أنه رائع جدًا في 99,9 بالمئة، على الرغم من تداعي حياته كلها، فكيف يمكن أن يكون هذا مقياسًا صالحًا لمدى النجاح والسعادة في حياة المرء.

إن جيمي شخص يستحق هذا! وأعني أنه يحس كما لو أنه يستحق الأشياء الجيدة كلها من غير أن يفعل أي شيء حتى يكسبها. يظن جيمي أنه يجب أن يكون قادرًا أن يصير ثريًا من غير أن يعمل من أجل ذلك. ويظن أنه يجب أن يكون شخصًا محبوبًا ذا علاقات واسعة من غير يقدّم لأحد مساعدة في واقع الأمر. ويظن أنه يستحق أن يعيش حياة مدهشة رائعة من غير أن يضحّي بأي شيء.

يصير الأشخاص الذين يشبهون جيمي معتادين على أن تكون لديهم مشاعر طيبة تجاه أنفسهم إلى حد يسمح لهم بخداع أنفسهم وجعلها تصدّق أنهم ينجزون أشياء عظيمة، حتى عندما لا ينجزون

شيئًا. يجعلون من نفسهم أضحوكة للناس وهم يظنون أنهم يقدمون أداءً باهرًا. يظنون أنهم مؤسسو شركات جديدة ناجحين، لكنهم لا يؤسسون أيّ شركة ناجحة على الإطلاق. يدعون أنفسهم «مرشدين في الحياة» ويتقاضون مالًا لمساعدة الآخرين رغم أنهم لم يتجاوزوا خمسة وعشرين عامًا ولم ينجزوا أي شيء ملموس في حياتهم.

إنهم أشخاص ناضحون بسوية خيالية من الثقة بالنفس. وقد تكون هذه الثقة بالنفس خداعة للآخرين، لفترة وجيزة على الأقل. وفي بعض الحالات، يمكن أن يكون المستوى الموهوم من الثقة بالنفس عند أولئك الأشخاص أمرًا مُعْديًا بحيث يساعد الناس الذين من حولهم على أن يشعروا بثقة أكبر في أنفسهم أيضًا. لكن، وعلى الرغم من هذا الخداع كله لدى جيمي، فإن عليّ الاعتراف بأن قضاء الوقت معه كان مسليًا أحيانًا. عندما تكون معه، يجعلك تحس حقًا أنك قادر على فعل كل شيء!

لكن المشكلة الحقيقية في هذا الإحساس الزائد بالاستحقاق هي أنه يجعل الناس في حاجة إلى أن يكون لديهم شعور طيب تجاه أنفسهم طيلة الوقت حتى إن كان ذلك على حساب الأشخاص الذين من حولهم. وبما أنهم في حاجة دائمة إلى هذا الشعور، فإن الأمر ينتهي بهم إلى إنفاق القسم الأكبر من أوقاتهم في التفكير في أنفسهم. ففي نهاية المطاف، لا بدّ من قدرٍ كبير من الطاقة والجهد لكي تقنع نفسك بأن خراءك لا رائحة له، خاصة إذا كنت تمضي حياتك كلها في مرحاض.

وعندما ينشأ لدى الناس نمط التفكير الذي يجعلهم، على الدوام،

يفسرون كل ما يجري من حولهم بأنه تأكيد على عظَمَتهم، فمن الصعب كثيرًا أن تخرجهم من تلك الحالة. وبكل بساطة، تصير أية محاولة لمناقشتهم في الأمر «خطراَ» جسيمًا يتهدد تفوقهم من قبل شخص جديد لا «يستطيع استيعاب» كم هم أذكياء أو موهوبون أو وسيمون أو ناجحون.

تنغلق دورة هذا الإحساس العالي بالاستحقاق على نفسها فتصير نوعًا من فقاعة نرجسية تشوّه أي شيء وكل شيء على نحو تعزّز نفسها بتلك النرجسية دائمًا. يرى الأشخاص الذين لديهم هذا الإحساس بالاستحقاق في كل حدث من أحداث حياتهم تأكيدًا على عظمتهم أو خطرًا يتهددها. إذا حدث لهم شيء جيد فإنه ناتج عن إنجاز مدهش حققوه. وإذا حدث لهم شيء سيء، فلأن شخصًا ما يغار منهم ويحاول الانتقاص من شأنهم. من الصعب أن يكون لأي شيء تأثير على هذا الإحساس العالي بالاستحقاق. فهؤلاء هم الناس يضللون أنفسهم باستخدام أي شيء يمكن أن يغذي إحساسهم بالتفوق. وهم يعملون على إبقاء هذه الواجهة الجميلة التي في أذهانهم واقفة في مكانها مهما تكن التكلفة، حتى إذا تطلب الأمر أن يوجهوا إلى مَن حولهم إساءات جسدية أو معنوية.

لكن هذا الإحساس العالي بالاستحقاق استراتيجية فاشلة. إنه مخرج سهل آخر. وهو ليس سعادة.

ليس القياسي الحقيقي لتقدير الذات هو معرفة كيف ينظر المرء إلى تجاربه الإيجابية، بل كيف ينظر إلى تجاربه السلبية. يخبئ أمثال جيمي أنفسهم عن مشاكلهم من خلال اختلاق نجاحات وهمية في كل لحظة.

ولأنه غير قادر على مواجهة مشاكله مهما تكن نظرته جيدة إلى نفسه، فإنه شخص ضعيف.

إن الشخص الذي يرى حقًا أن له قيمة كبيرة شخص قادر على النظر إلى الأجزاء السلبية من شخصيته نظرة إيجابية... «نعم، أكون أحيانًا شخصًا غير مسؤول فيما يتعلق بإنفاق المال» أو «نعم، إنني أبالغ أحيانًا في تضخيم نجاحاتي»، أو «نعم، أنا أعتمد على عون الآخرين أكثر مما ينبغي لي؛ ويجب أن أكون أكثر اعتمادًا على نفسي». وبعد ذلك، يتصرف هذا الشخص بطريقة تساعده في تحسين نفسه وتطويرها. أما الأشخاص الذين لديهم الإحساس العالي بالاستحقاق، ولأنهم غير قادرين على الاعتراف بمشاكلهم على نحو صادق وصريح، فإنهم غير قادرين على تطوير أنفسهم على أي نحو مستمر أو ذي معنى. إنهم يجرون دائمًا من مخرج إلى سريع سهل إلى مخرج سريع سهل آخر ويراكمون مستويات من الإنكار لا تنفك تزداد علوًّا.

لكن الواقع لا بد أن ينتقم لنفسه في آخر المطاف؛ ولن تلبث المشاكل الكامنة أن تعبّر عن نفسها بكل وضوح. السؤال الوحيد هو توقيت حدوث ذلك، وكم يكون مؤلمًا عندما يحدث.

### لحظة الانهيار

إنني جالس. الساعة التاسعة صباحًا. إنه درس البيولوجيا. رأسي مستند إلى ذراعي على المقعد، وأنا أحدق في قفزات عقرب الثواني في ساعتي. تختلط تكّات الساعة مع صوت المعلم الذي يتحدث عن الكروموسومات وانقسام الخلايا. لقد كنت ضجرًا مثلما يضجر

كل فتى في الثالثة عشرة من عمره يجد نفسه محصورًا في غرفة صف مزدحمة شديدة الإنارة.

دقّةٌ على الباب. إنه السيد برايس، مساعد مدير المدرسة. يمد رأسه من الباب ويقول: «آسف للمقاطعة. مارك، تعال معي لحظة. أوه، هات حوائجك معك».

أمر غريب، هكذا قلت في نفسي. يحدث أحيانًا أن يرسل المعلم طالبًا إلى المدير، لكن من النادر أن يرسل أحدٌ المدير إلى الطالب. جمعت أشيائي وخرجت من الغرفة، كان الممر خاليًا، ومئات الخزائن الجدارية ذات اللون البني الخفيف على امتداد الجدار. «هل تدلني على خزانتك يا مارك؟»

أقول له: «بالتأكيد»، ثم أسير في الممر ببنطلوني الجينز المتهدل وشعري المنفوش وقميصي الكبير على مقاسي، وكل شيء.

نصل إلى خزانتي فيقول لي السيد برايس: «افتحها من فضلك».

أفتح الخزانة. يتقدم إلى الخزانة فيخرج منها معطفي وحقيبتي الرياضية وحقيبة الظهر... يخرج محتويات الخزانة كلها عدا بعض الدفاتر والأقلام. يحملها كلها ثم يبدأ السير مبتعدًا ويقول لي من غير أن ينظر خلفه: «تعال معي». يراودني إحساس غير مريح.

أتبعه إلى مكتبه حيث يطلب مني الجلوس. يغلق الباب من خلفنا، ثم يقفله. يذهب إلى النافذة ويسدل الستائر بحيث لا يتمكن أحد في الخارج من رؤيتنا. تتعرق راحتا يدي. هذه ليست زيارة عادية إلى مكتب المدير.

يجلس السيد برايس، وبهدوء يبدأ تفتيش أشيائي وفتح جيوب ملابسي والنظر فيها، ثم يخرج ملابس الرياضة، فيهزها ويضعها على الأرض.

يسألني السيد برايس من غير أن ينظر إلي: «هل تعرف ما أبحث عنه يا مارك؟»

أجيبه: «لا أعرف».

«مخدرات».

تصدمني هذه الكلمة، فتجعلني منتبهًا، وتجعلني متوترًا.

أقول متلعثمًا: «مخدرات؟... ما نوعها؟»

ينظر إليّ نظرة صارمة، ثم يقول: «لست أدري. ما النوع الذي تتعاطاه؟ يفتح إحدى طبقات حقيبتي وينظر في الجيوب الصغيرة المخصصة لوضع الأقلام.

يتصبب العرق مني غزيرًا. بعد أن تعرّقت كفاي، يتعرّق ذراعاي، ثم تتعرّق رقبتي. أحس بالنبض في صدغي ويندفع الدم إلى دماغي ووجهي. أشعر برغبة في الهرب والاختباء بعيدًا مثلما يحدث لكل صبي في الثالثة عشرة من عمره يجد نفسه أول مرة متهمًا بحيازة مخدرات وجلبها إلى المدرسة.

أقول معترضًا: «لا أعرف ما تتحدث عنه». تبدو كلماتي وديعة أكثر مما أردت لها أن تكون. أحسّ أن عليَّ أن أبدو أكثر ثقة بنفسي في هذه اللحظة تحديدًا. أو... ربما، ليس عليَّ أن أكون كذلك. ربما عليَّ أن أكون مذعورًا. هل يبدو الكاذبون أكثر خوفًا أم أكثر ثقة بأنفسهم؟...

فأنا أريد أن أبدو على العكس منهم تمامًا. إلا أن قلة ثقتي بنفسي تتضاعف؛ ولا تلبث قلة ثقتي الناجمة عن إحساسي بأنني غير واثق بنفسي أن تجعلني أشعر بمزيد من انعدام الثقة. إنها «الحلقة الجحيمية التي تكرر» نفسها.

يقول لي: «سنرى، سنرى»، ثم يحول انتباهه إلى حقيبتي الظهرية التي تبدو لي في تلك اللحظة وكأن لها مئة جيب. كل جيب من جيوبها محشو بحمولته الخاصة من لوازم المراهقين السخيفة: أقلام ملونة، وقصاصات ورق قديمة مما نتبادله في غرفة الصف، وأقراص سي دي من أوائل التسعينيات بأغلفة ممزّقة، وأقلام تخطيط جافة كان عليّ رميها منذ زمن بعيد، ودفتر رسم قديم فقد نصف صفحاته، وتراب وخيوط وأشياء لا قيمة لها تراكمت خلال الفصل الدراسي كله.

لا بد أنني كنت أتعرّق بسرعة الضوء لأن الزمن طال وطال رغم أنه لم يتجاوز في حقيقة الأمر ثواني معدودة من صباح ذلك اليوم. أحسست أن الدرس التالي صار بعيدًا جدًا كأنه حقبة جيولوجية أخرى وكأنني أكبر وأموت في كل دقيقة تمر. كنا وحدنا، أنا والسيد برايس وحقيبتي التي لا قرار لها.

وفي لحظة ما من ذلك العصر الجيولوجي الطويل، انتهى السيد برايس من تفتيش حقيبتي الظهرية. بدا على الرجل شيء من الارتباك لأنه لم يجد شيئًا. قلب الحقيبة وترك كل ما فيها يسقط على أرض مكتبه. إنه يتعرق الآن مثلما أتعرّق أنا باستثناء اختلاف وحيد: أنا خائف، أما هو فغاضب. قال بصوت حاول أن يجعله عاديًا: «إذن، لا مخدرات اليوم، أليس كذلك؟»

أجبته بنبرة عادية أيضًا: «لا».

راح يفتش الملابس التي كانت في الخزانة ثم يضعها في كومات صغيرة إلى جانب حقيبتي التي تحتوي على لوازمي الرياضية. الآن، صار معطفي وحقيبتي راقدين في حضنه فارغين من أيّ حياة. رأيته يزفر وينظر إلى الجدار. شعرت برغبة في البكاء مثلما يحدث مع كل صبي في الثالثة عشرة من عمره يجد نفسه محبوسًا مع رجل غاضب يرمي أشياءه هنا وهناك.

نظرت عينا السيد برايس إلى الأشياء المصفوفة على الأرض. ليس فيها شيء محظور أو غير مشروع... لا مخدرات، ولا حتى أي شيء يخالف أنظمة المدرسة. يتنهد الرجل، ثم يرمي المعطف والحقيبة على الأرض أيضًا. ينحني ويضع مرفقيه على الطاولة فيصير وجهه قبالة وجهي.

«اسمع يا مارك. سأمنحك فرصة أخيرة حتى تكون صادقًا معي، وإذا كنت صادقًا معي فسوف تكون النتيجة أفضل بكثير بالنسبة إليك. أما إذا تبين لي آخر الأمر أنك تكذب، فسوف تسوء الأمور كثيرًا».

أبتلع ريقي كما لو أنني مذنب في شيء ما.

يسألني السيد برايس: «قل لي الحقيقة الآن. هل جلبت مخدرات إلى المدرسة اليوم؟»

أقاوم دموعي، وأحبس صراخي في حلقي، وأحدّق في وجه هذا الذي يعذبني، ثم أقول له بصوت متوسل متلهف إلى الخلاص من هذا الرعب كله: «لا، ليست لدي أيّ مخدرات. ولا أعرف عن أي شيء تتكلم».

يقول معلنًا استسلامه: «لا بأس. أظن أنك تستطيع أن تأخذ أشياءك وتذهب».

يلقي نظرة متمهّلة أخيرة على حقيبتي الظهرية المتكومة على أرض مكتبه كأنها حلم متكسر. يضع قدمه على تلك الحقيبة ويضغط قليلًا كأنه يقوم بجهد أخير عله يكتشف شيئًا. أما أنا فأنتظر قلقًا أن ينهض ويبتعد عنها حتى أعود إلى حياتي وأنسى هذا الكابوس كله.

لكن قدمه تتحسس شيئًا في الحقيبة. يسألني فجأة: «ما هذا؟»

أقول: «عن أي شيء تسألني؟»

«لا يزال في الحقيبة شيء ما».

يرفع الحقيبة ويبدأ البحث في قعرها. أما أنا فتصير الغرفة كلها غائمة في عيني، ويصير كل شيء ضبابيًا.

لقد كنت ذكيًا عندما كنت صغيرًا. وكنت ودودًا. لكني كنت شخصًا تافهًا أيضًا. إنني أستخدم هذه الكلمة بألطف معنى لها. كنت ميالًا إلى التمرد والكذب. وكنت حانقًا قليل الاحترام لمن حولي. وعندما كنت في الثانية عشر من عمري، عطلت جهاز الإنذار في بيتنا باستخدام مغناطيس أخذته من البراد، وذلك حتى أتمكن من التسلل إلى خارج البيت في منتصف الليل من غير أن يلحظني أحد. وقد ذهبت مع صديقي فدفعنا سيارة أمه حتى أخرجناها إلى الشارع حتى نتمكن من التجول بها في الحي من غير أن نوقظ صاحبتها. وكنت أكتب أوراقًا عن الإجهاض لأنني كنت أعرف أن معلم اللغة الإنجليزية مسيحي محافظ متشدد. وكنت أسرق، مع صديق آخر، السجائر من أمه ونبيعها للأولاد خلف المدرسة.

وفوق هذا كله، صنعت جيبًا سريًا صغيرًا في أسفل حقيبتي الظهرية لكي أخبئ الماريغوانا.

كان ذلك الجيب السري نفسه هو ما واجه السيد برايس بعد أن داس على المخدرات التي كنت أخفيها في حقيبتي. لقد كنت كاذبًا. وكما وعدني، لم يتساهل السيد برايس معي على الإطلاق. وبعد بضع ساعات، وكما يحدث مع كل مراهق في الثالثة عشرة من عمره يجد نفسه مقيَّد اليدين في المقعد الخلفي في سيارة الشرطة، ظننت أن حياتي قد انتهت.

كنت محقًا قليلًا في ذلك الظن، على نحو ما. قرر أبي وأمي حبسي في البيت ومنعي من الخروج. وصار اتصالي بأصدقائي ممنوعًا لفترة غير محددة. وبما أنني طُردت من المدرسة، فقد كان لزامًا عليَّ أن أتلقى دروسي في البيت بقية تلك السنة. جعلتني أمي أقص شعري ورمت بقمصاني التي تحمل صور مارلين مانسون وفرقة ميتاليكا (بالنسبة لمراهق في سنة 1998، كان هذا شيئًا يشبه حكمًا بالإعدام). كان أبي يجرني معه إلى مكتبه كل صباح ويجعلني أعمل في تصنيف الأوراق ساعات لا تنتهي. وبعد أن انتهت فترة تعليمي في البيت، سجلوني في مدرسة دينية خاصة صغيرة فلم أجد نفسي مرتاحًا فيها (قد لا يفاجئكم هذا).

وبعد ذلك، تمامًا عندما انتهيت من التكفير عما فعلته وصرت أكتب واجباتي المدرسية بانتظام وتعلمت قيمة المسؤولية الحقيقية، قرر أبي وأمي الانفصال.

أقول لكم هذا حتى تعرفوا أن فترة مراهقتي كانت سيئة حقًا. فقدت أصدقائي كلهم، وفقدت من حولي، وكذلك خسرت حقوقي القانونية، ثم

خسرت أسرتي، وذلك كله في فترة لم تتجاوز تسعة شهور. سوف يطلق معالج نفسيّ ذهبت إليه عندما كنت في العشرينيات اسم «فترة صدمة حقيقية» على هذه المرحلة، وسوف أمضي بعد ذلك أكثر من عشر سنين في محاولة فكفكتها وفي السعي إلى أن أصير أقل انطواء على نفسي.

لم تكن مشكلة حياتي المنزلية (أي انفصال أبي وأمي) في ذلك الوقت ناجمة عن الأشياء الفظيعة التي كانت تُقال أو تُفعل، بل عن الأشياء الفظيعة التي كان يجب أن تُقال أو أن تُفعل، لكنها لم تُقَلْ ولم تُفعل. كانت أسرتي تحيط كل شيء بأسوار محكمة بمهارة تشبه مهارة وارن بوفيت في كسب المال أو بمهارة جينا جاميسون[1] في ممارسة الجنس: إننا أبطال في هذا المجال! من الممكن أن يحترق البيت من حولنا لكننا نقابل هذا بالقول: «أوه، لا، كل شيء على ما يرام. قد يكون هنالك شيء حار هنا... لكن كل شيء على ما يرام في حقيقة الأمر».

بعد طلاق أبي وأمي، لم تعد هنالك أطباق تتكسَّر ولا أبواب تُطبق بعنف ولا صراخ ولا مشاجرات وتبادل للاتهامات. فبعد أن أكدا لي ولأخي أن الذنب في ما يحدث ليس ذنبنا، جرت بيننا جميعًا جلسة أسئلة وإجابات... نعم إنها أسئلة وإجابات... في ما يتعلق بالتفاصيل العملية لترتيبات حياتنا الجديدة. لم يذرف أحد دمعة. ولم يرفع أحد صوته. وكان أعمق ما توصلنا، أنا وأخي، إلى معرفته بخصوص الحياة العاطفية لأبينا وأمنا شيء من قبيل، «لم يغش أحد منا الآخر، ولم يخنه». أوه، هذا حسنٌ حقًا!... هنالك شيء ما حار في البيت، لكن كل شيء على ما يرام في حقيقة الأمر!

---

(1) ممثلة أفلام إباحية شهيرة.

أبي وأمي شخصان جيدان. ولست ألومهما على شيء من هذا (لم أعد ألومهما، على الأقل)، وأنا أحبهما كثيرًا. إن لديهما قصصهما وطريقهما ومشاكلهما، تمامًا مثل بقية الآباء والأمهات جميعًا. هكذا كان أباهما وأمّهما؛ وهكذا تجري الأمور دائمًا. وعلى غرار الآباء والأمهات جميعًا، أورثني أبي وأمي بعضًا من مشكلاتهما (عن حسن نية طبعًا). وعلى الأرجح، سوف أورّث أطفالي أيضًا قسمًا من مشاكلي.

عندما تحدث أشياء سيئة من هذا القبيل في حياتنا، نبدأ الإحساس على نحو غير واعٍ كما لو أنها مشاكل لا نستطيع أن نحلها أبدًا. وهذا العجز المفترض عن حلها يجعلنا نشعر بالتعاسة والعجز.

لكنه يسبب أيضًا حدوث شيء آخر. إذا كانت لدينا مشكلات غير قابلة للحل، فإن لا وعينا يصوّر لنا أننا إما أن نكون أشخاصًا خاصّين فريدين حتى تصيبنا هذه المشاكل «الخاصة الفريدة» أو أن نكون أشخاصًا مصابين بعطب ما. ونبدأ التفكير في أننا، على نحو ما، لا نشبه أحدًا غيرنا وأن الأنظمة يجب أن تكون مختلفة بالنسبة إلينا.

لكن الأمر بسيط: إننا نصير أشخاصًا لديهم ذلك الشعور الزائد بالاستحقاق الذي تحدثنا عنه قبل قليل.

لقد أدى بي الألم الذي مررت به في مراهقتي إلى طريق ذلك الشعور الزائد بالاستحقاق؛ وهو طريق ظللت فيه طيلة القسم الأكبر من فترة شبابي. وفي حين ظهر شعور جيمي الزائد بالاستحقاق في عالم الأعمال حيث كان يتظاهر بأنه صاحب نجاحات كبيرة، فإن شعوري بالاستحقاق ظهر من خلال علاقاتي، مع النساء خاصة. وقد تمحورت الصدمة التي أصابتني حول الحميمية والقبول بحيث صرت أشعر

بحاجة دائمة إلى نوع من التعويض الزائد حتى أثبت لنفسي طيلة الوقت أنني محبوب وأنني مقبول من الطرف الآخر. وبنتيجة هذا، سرعان ما صرت ألاحق النساء مثلما ينجذب مدمن على الكوكايين إلى تمثال كبير مصنوع من تلك المادة: صرت واقعًا في حب تلك الحالة إلى حد مفرط، وسرعان ما وجدت نفسي أختنق بها. لقد صرت كأنني لاعب... لاعب أناني غير ناضج، رغم كونه يتمتع بالسحر أحيانًا. ثم أنفقت نحو عشر سنين في سلسلة طويلة من العلاقات السطحية غير الصحّية.

لم يكن الجنس هو ما أسعى إليه كثيرًا، رغم أنه كان شيئًا ممتعًا: لقد كنت ساعيًا خلف التأكيد على ذاتي، وعلى صلاحيتي: كنت مرغوبًا، وكنت محبوبًا... وللمرة الأولى طيلة الزمن الذي أستطيع تذكره، كانت لي قيمة! وسرعان ما تحول تَوْقي إلى التأكيد على ذاتي إلى عادة عقلية تمثلت في تضخيم الذات وفي المبالغة في تدليلها وإشباع رغباتها. كنت أشعر أن من حقّي قول أو فعل كل ما أريد قوله أو فعله، وأن من حقي أن أخيّب ثقة الآخرين فيّ وأتجاهل مشاعر الناس، ثم أبرّر ذلك بأعذار واهية تافهة.

صحيح أن تلك الفترة كانت فيها لحظات من الإثارة والمتعة، وصحيح أنني التقيت بعض النساء الرائعات، إلا أن حياتي كانت طيلة الوقت مُزرية، إلى هذا الحد أو ذاك. كنت عاطلًا عن العمل في أوقات كثيرة، وكنت أنام على أرائك الأصدقاء أو عند أمي، وأشرب أكثر بكثير مما يجوز أن أشربه، وأخسر علاقاتي بعدد من أصدقائي. وعندما التقيت امرأة أعجبتني حقًا، كان انغماسي في نفسي كفيلًا بأن يفسد كل شيء بسرعة.

كلما كان الألم أكثر عمقًا، كلما ازداد إحساسنا بالعجز أمام مشكلاتنا وكلما ازداد شعورنا الباطل بالاستحقاق حتى نعوّض عن هذه المشكلات. يظهر هذا الشعور بالاستحقاق من خلال واحد من الشكلين التاليين:

1 - أنا شخص رائع، وأنتم عاجزون ولا قيمة لكم جميعًا. وهكذا، فأنا أستحق معاملة خاصة.

2 - أنا عاجز ولا قيمة لي، وأنتم جميعًا رائعون. النتيجة: أنا أستحق معاملة خاصة.

هاتان الذهنيتان مختلفتان من حيث المظهر الخارجي، لكن لهما الجوهر الأناني نفسه. والواقع أنك كثيرًا ما تجد أصحاب الشعور الزائد بالاستحقاق يتأرجحون بين هاتين الحالتين. إما أن تكون على قمة العالم، أو أن يكون العالم كله فوقك، وذلك بحسب كل يوم من أيام الأسبوع، أو بحسب مقدار ما تصيبه من نجاح في كل لحظة بعينها.

يكون الناس على حق عندما يرون شخصًا من أمثال جيمي إنسانًا تافهًا نرجسيًا إلى أقصى حد. وهذا لأنه شديد الصفاقة في ما يتعلق بنظرته الواهمة إلى نفسه. وأما ما يخطئ أكثر الناس تقييمه واعتباره شعورًا زائدًا بالاستحقاق فهو وضع الأشخاص الذين يشعرون دائمًا بأنهم أقل من غيرهم وبأنهم لا يستحقون العيش في هذا العالم.

أقول هذا لأن تفسير كل شيء في الحياة على نحو يجعلك ضحية دائمة لما يحدث من حولك يتطلب قدرًا من الأنانية لا يقل عما تتطلبه الحالة المعاكسة. وهو يتطلب القدر نفسه من الطاقة ومن التضخيم الواهم من شأن الذات حتى يبقى المرء ثابتًا على اعتقاده بأن ما يعانيه

من مشكلات غير قابل أبدًا لأي حل؛ وهي طاقة لا تقل عن الطاقة اللازمة لكي يشعر المرء بأن لا مشكلات لديه على الإطلاق.

الحقيقة أن ما من شيء يمكن اعتباره مشكلة شخصية غير موجودة إلا عندك أنت. إن كانت لديك مشكلة، فهنالك فرصة لأن يكون ملايين الناس قد عانوا تلك المشكلة في الماضي، أو يعانونها الآن، أو سوف يعانون منها في المستقبل. ومن المحتمل أيضًا أن يكون من بين هؤلاء الناس أيضًا أشخاصًا تعرفهم.

لا يعني هذا التقليل من المشكلة، ولا يعني أنها يجب ألّا تكون مؤلمة لك. وهو لا يعني أيضًا إلغاء احتمال أن تكون ضحية حقيقية في بعض الظروف.

لا يعني هذا الكلام شيئًا غير أنك لست شخصًا خاصًا فريدًا مختلفًا عن الآخرين.

كثيرًا ما يكون هذا الإدراك (إدراك أنك، أنت ومشاكلك، لستم متميزين فيما يتعلق بحدة هذه المشاكل أو مدى إيلامها) الخطوة الأولى الأكثر أهمية في اتجاه حل تلك المشكلات.

لكن الظاهر، ولسبب ما، أن هنالك عددًا متزايدًا ممن ينسون هذا الأمر، من الشباب خاصة. لقد لاحظ عدد كبير من التربويين والمدرّسين نقصًا في المرونة العاطفية وزيادة في المتطلبات الأنانية عند شباب اليوم. وليس من غير المألوف في أيامنا هذه أن يجري حذف كتب مقررة من المنهاج الدراسي لصف من الصفوف لا لسبب إلا لأنها لم تعجب أحدًا ما. ويجري أيضًا الصراخ على المتحدثين والأساتذة

حتى ينزلوا عن المنابر، ثم يُمنَعون من دخول الحرم الجامعي بعد ذلك، بسبب «مخالفات أو تجاوزات» بسيطة جدًا من قبيل الإشارة إلى عدم وجود ضرورة تستدعي أن يكون بعض أزياء الهالوين عدوانيًا إلى هذا الحد. ويلاحظ الاستشاريون النفسيون في المدارس زيادة أعداد الطلاب الذين تظهر عليهم علامات حادة للشدة النفسية والانفعالية أكثر من أي وقت مضى نتيجة حوادث عادية خلال حياتهم الدراسية من قبيل مشاجرة مع زملاء السكن أو تلقّي درجة متدنية في اختبار دراسي ما.

من الغريب في هذا الزمن الذي صرنا فيه أكثر اتصالًا من أي وقت سابق أن يبدو ذلك الشعور الزائد بالاستحقاق أعلى من أي وقت مضى. والظاهر أن في التكنولوجيا الحديثة ما يسمح لإحساسنا بعدم الأمان أو بقلة الأمان أن يزداد زيادة مسعورة لم نعرفها من قبل. كلما أمتلكنا حرية أكبر في التعبير عن أنفسنا، كلما صرنا أكثر رغبة في التحرر من اضطرارنا إلى التعامل مع أي إنسان من المحتمل أن يختلف معنا أو من المحتمل أن يسبب لنا انزعاجًا ما. وكلما صرنا أكثر اطلاعًا على وجهات النظر المتعارضة، كلما بدا أننا نغدو أكثر انزعاجًا من وجود وجهات النظر المخالفة لوجهات نظرنا. وكلما صارت حياتنا أكثر سهولة وأكثر خلوًّا من المشاكل، كلما بدا أن لدينا شعورًا زائدًا بأن من حقنا أن تتناقص تلك المشاكل أكثر فأكثر.

لا شك أبدًا في روعة المزايا التي يتيحها لنا كل من الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي. ومن نواحي كثيرة، يمكن القول، إن الحياة في زماننا هذا أحسن من أي وقت في التاريخ كله. لكن، لعل

لهذه التكنولوجيا بعض الآثار الاجتماعية الجانبية غير المقصودة! ولعل هذه التكنولوجيا نفسها التي حررتنا وعلمتنا الكثير تقوم في الوقت نفسه بتعزيز شعور الناس الزائد بالاستحقاق أكثر من أي وقت مضى!

## طغيان الاستثناء

يتمتع أكثر الناس بسوية متوسطة في معظم الأشياء التي يفعلونها. وحتى إذا كنت استثنائيًا في أمر من الأمور، فمن المحتمل تمامًا أن تكون شخصًا عاديًا أو حتى أقل من عادي في معظم الأمور الأخرى. هذه هي طبيعة الحياة. حتى تكون عظيمًا حقًا في أمر من الأمور، لا بد لك من تكريس الكثير الكثير من الوقت والطاقة من أجل هذا الأمر. وبما أن لدينا كلنا وقت محدود وطاقة محدودة، فإن قلة صغيرة منا تتمكن من أن تصير استثنائية حقًا في أكثر من أمر واحد، هذا إذا استطاعت أن تكون استثنائية أصلًا.

في هذه الحالة، يمكننا القول إن من غير المحتمل أبدًا، من الناحية الإحصائية، أن يكون شخص من الأشخاص صاحب أداء فائق في مجالات الحياة كلها، أو حتى في عدد كبير من مجالات الحياة. غالبًا ما يكون رجال الأعمال اللامعون فاشلين تمامًا في حياتهم الشخصية. وغالبًا ما يكون الرياضيون المتميزون أشخاصًا بليدين ذوي تفكير ضحل كأن الواحد منهم صخرة كبيرة من غير عقل. وهنالك الكثير الكثير من المشاهير الذين من المحتمل تمامًا أن يكونوا معدومي الخبرة في الحياة مثلهم مثل الناس الذين يحدّقون بهم تحديقًا أبله ويقلدون كل حركة من حركاتهم.

نحن جميعًا، أو الأغلبية العظمى منا، بشر متوسطون عاديون. لكن الحالات الحديّة هي التي تحظى بالشهرة كلها. ونحن نعرف هذا على نحو ما، لكننا لا نفكر فيه ولا نتحدث عنه إلا نادرًا؛ كما أننا لا نناقش أبدًا تلك النواحي التي يمكن أن تجعل من هذا الأمر مشكلة.

إن وجود الإنترنت وغوغل وفيسبوك ويوتيوب، إضافة إلى إمكانية الوصول إلى أكثر من خمسمئة قناة تلفزيونية أمر رائع حقًا. لكن انتباهنا محدود. وليست لدينا طريقة تسمح لنا بمعالجة هذه الأمواج الهائلة من المعلومات التي تجتاحنا على نحو مستمر. من هنا، فإن «وحدات المعلومات» التي تفلح في لفت انتباهنا هي الوحدات الاستثنائية حقًا... وهذا لا يتجاوز نسبة واحد من مئة ألف.

طيلة اليوم، وفي كل يوم، تأتينا كميات ضخمة من تلك الأشياء الاستثنائية حقًا. يأتينا أفضل الأفضل! ويأتينا أسوأ الأسوأ! تأتينا أكبر الإنجازات الرياضية، وأقوى النكات، وأكثر الأخبار إزعاجًا، وأكثر الأخطار هولًا... يأتينا هذا كله من غير توقف أبدًا.

تمتلئ حياتنا اليومية بمعلومات آتية من الحدّين الأقصيين من مجال التجربة البشرية الواسع لأن هذا ما يلفت الأنظار في مجال الإعلام، ولأن ما يلفت الأنظار يدرّ مالًا. هذه هي حقيقة الأمر. لكن النسبة الكبرى من الحياة الواقعية موجودة في المنطقة الوسطى. ليست النسبة الكبرى من الحياة الحقيقية استثنائية بأي معنى من المعاني؛ بل هي عادية تمامًا.

لقد أدى هذا الفيض من المعلومات الحدية المتطرفة إلى إعادة صياغتنا على نحو يجعلنا نظن أن الاستثناء هو الناظم الجديد للأشياء.

ولأننا كلنا بشر عاديون معظم الوقت، فإن فيضان المعلومات الاستثنائية يدفع بنا إلى الشعور بقدر كبير من القنوط وقلة الأمان لأن من الواضح أننا (على نحو ما) لسنا مثل أولئك الناس، لسنا جيدين بما فيه الكفاية! وهكذا فإننا نحس، أكثر فأكثر، بحاجةً إلى التعويض عن ذلك كله من خلال الشعور الزائد بالاستحقاق، ومن خلال الإدمان. إننا نتلاءم مع تلك الحالة باستخدام الطريقة الوحيدة التي نعرف كيفية استخدامها: إما من خلال تضخيم الذات، أو من خلال تضخيم الآخرين.

يفعل بعض الناس هذا عن طريق «طبخ» خطط عجيبة للإثراء سريعًا. ويفعله آخرون من خلال الارتحال في العالم لإنقاذ الأطفال الذين يتضورون جوعًا في أفريقيا. ويفعل غيرهم ذلك عن طريق التفوق في المدرسة والفوز بالجوائز كلها. ويفعل غيرهم هذا عن طريق إطلاق النار على إحدى المدارس. ويفعل غيرهم هذا من خلال محاولة ممارسة الجنس مع كل ما يتكلم ويتنفس!

هذا كل تعبير فاقع عن تنامي ثقافة الشعور الزائد بالاستحقاق التي تحدثت عنها آنفًا. غالبًا ما تُلقى لائمة هذا التحول الثقافي على الجيل الذي بلغ سن النضج مع بداية الألفية الثالثة، لكن السبب في هذا قد يكون أن هذا الجيل هو الأكثر تواصلًا والأكثر وضوحًا للأنظار. والحقيقة أن الميل في اتجاه الشعور الزائد بالاستحقاق واضح في قطاعات المجتمع كلها. وأظنه على صلة وثيقة بالنزوع إلى كل ما هو استثنائي، ذلك النزوع الذي تسوقنا إليه وسائل الإعلام الجماهيري.

المشكلة هي أن الانتشار الواسع لتكنولوجيا الاتصالات وللتسويق الجماهيري يدمر نظرة كثير من الناس إلى أنفسهم. إن هذا الإغراق بكل

ما هو استثنائي يجعل الناس يشعرون بالسوء تجاه أنفسهم ويجعلهم يحسبون حاجة شديدة إلى أن يكونوا أكثر تميزًا، وأكثر راديكالية، وأكثر تأكيدًا لذواتهم حتى يصيروا أشخاصًا بارزين، أو حتى يصيروا أشخاصًا لهم أهمية ما أو تميّز ما، مهما تكن تلك الأهمية ومهما يكن ذلك التميز.

عندما كنت شابًا في أوائل العمر، كان إحساسي بقلة الأمان في ما يتعلق بالأمور الخصوصية يزداد، بل يتفاقم، نتيجة قصص الرجولة السخيفة كلها التي يشيع تداولها في ثقافة البوب. لا تزال تلك القصص شائعة إلى الآن: حتى تكون شابًا جذابًا، عليك أن تحتفل مثلما يفعل نجوم الروك. وحتى تكون محترمًا، لا بد لك من أن تكون محط إعجاب النساء. هذا فضلًا عن قصة أن الجنس هو أكثر الأشياء قيمة مما يمكن للرجل الحصول عليه، وهو يستحق التضحية بكل شيء من أجل الحصول عليه (بما في ذلك كرامتك الشخصية).

يُفاقم هذا التيار المستمر من الإعلام غير الواقعي إحساسنا الموجود بقلة الأمان من خلال زيادة احتكاكنا بالمعايير غير الواقعية التي نعجز عن مسايرتها. فنحن لا نشعر أننا معرَّضون لمشكلات غير قابلة للحل فحسب، بل نرى أنفسنا فاشلين أيضًا لأن نتائج بحث بسيط على غوغل تجعلنا نرى آلاف الأشخاص الذين ليست لديهم مشكلات مثل مشكلاتنا.

تحل التكنولوجيا المشكلات الاقتصادية القديمة من خلال منحنا مشكلات نفسية جديدة. ولا يقدم إلينا الإنترنت المعلومات ذات المصادر المفتوحة فحسب، بل يقدم إلينا أيضًا إحساسًا «مفتوح المصادر» بقلة الأمان والشك في الذات والشعور بالخجل منها.

**لكـ...ـن، إذا لم أكن خاصًا أو استثنائيًا، فما الغاية؟**

لقد صار جزءًا مقبولًا من ثقافتنا اليوم أن نؤمن بأن من المقدَّر لنا جميعًا أن نفعل شيئًا استثنائيًا حقًا. هذا ما يقوله المشاهير. وهذا ما يقوله كبار أقطاب الأعمال. وهذا ما يقوله السياسيون. بل إن أوبْرا وينفري تقوله أيضًا (يعني أن هذا صحيح بالتأكيد!). يمكن لكل واحد منا أن يكون استثنائيًا متفوقًا. ونحن نستحق العظمة، جميعنا.

وأما حقيقة أن هذه الفكرة تحمل تناقضًا ذاتيًا واضحًا كفيلًا بهدمها (في نهاية المطاف، إذا كان كل شخص استثنائيًا، فلا أحد استثنائيًا، بالتعريف)، فلا ينتبه إليها معظم الناس. وبدلًا من التساؤل عما نستحقه فعلًا، أو عما لا نستحقه، فإننا نبتلع تلك الرسالة، ثم نطلب المزيد. وقد صار كون المرء «عاديًا» أو «متوسطًا» المعيار الجديد للفشل. أسوأ ما يمكنك تحقيقه هو أن تكون في وسط القطيع، في وسط المجال الإحصائي! فعندما يصير معيار ثقافة النجاح أن «تكون استثنائيًا»، يصير من الأفضل أن تكون عند النهاية السفلى للمنحنى البياني بدلًا من أن تكون في منتصفه لأنك تظل «خاصًا» في تلك الحالة، وتستلفت الأنظار. يختار كثير من الناس هذه الاستراتيجية، وذلك حتى يثبتوا أمام الجميع أنهم الأكثر تعاسة، أو الأكثر اضطهادًا، أو الأكثر تعرّضًا للأذى، أو حتى الأكثر شرًا!

يخشى كثير من الناس قبول تواضع الحال لأنهم يظنّون أن قبوله سيؤدي بهم إلى عدم إنجاز أي شيء، وإلى عدم تحقيق أيّ تقدم، ويخشون أن تصير حياتهم كلها غير ذات معنى في نظر أي إنسان.

هذا نوع خطر من التفكير. فما أن تقبل فرضية أن الحياة لا تصير

ذات قيمة إلا إذا كانت مرموقة أو عظيمة، حتى يصير معنى هذا أنك تقبل من حيث الأساس حقيقة أن معظم بني البشر فاشلون لا قيمة لهم (بمن فيهم أنت). ومن الممكن أن تتحول هذه الذهنية تحوّلًا سريعًا إلى شيء خطير عليك وعلى الآخرين.

وأما الأشخاص النادرون الذين يصيرون استثنائيين حقًا في شيء ما، فهم لا يفعلون هذا لأنهم يرون أنفسهم استثنائيين. على العكس تمامًا: إنهم يصيرون أشخاصًا مدهشين لأنهم مسكونون بهاجس تطوير أنفسهم وتحسينها. وينبع هذا الهاجس من قناعة راسخة لديهم بأنهم ليسوا عظماء على الإطلاق في حقيقة الأمر. هذا نقيض الشعور الزائد بالاستحقاق. والناس الذين يصيرون عظماء في شيء ما يصيرون عظماء لأنهم يفهمون أنهم لو يكونوا كذلك في الأصل... إنهم عاديون، متواضعو الحال، متوسطون... لكنهم يرون أنهم قادرون على أن يكونوا أحسن من ذلك.

ليس هذا الكلام كله عن أن «كل إنسان يستطيع أن يكون استثنائيًا وأن يحقق أشياء عظيمة» إلا تلاعبًا بالأنا لديك. إنها رسالة لذيذة الطعم عند ابتلاعها لكنها ليست في حقيقة الأمر إلا طعامًا خاليًا من الحريرات يجعلك بدينًا منتفخًا من الناحية العاطفية الانفعالية... إنه «شطيرة ماكدونالدز الضخمة» اللفظية من أجل تغذية قلبك وعقلك.

مفتاح صحتك العقلية هو (تمامًا مثل مفتاح صحتك الجسدية) تناول ما يلزمك من خضار... أي قبول حقائق الحياة العادية: حقائق من قبيل «أفعالك ليست لها في واقع الأمر أهمية كبرى على مسار الأشياء العام» و«الشطر الأعظم من حياتنا سيكون مملًا ليس فيه ما

يلفت الأنظار؛ إلا أن هذا شيء لا بأس فيه». ستجد طعم هذا الطبق من الخضار رديئًا أول الأمر. ستجده رديئًا جدًا. وسوف تحاول أن تتجنب قبوله.

لكنك لن تلبث أن تهضم هذا الطبق فيستيقظ جسدك في الصباح التالي وهو يشعر بمزيد من القدرة والحيوية. وعلى الأقل، ستجد أن ذلك الضغط الدائم الذي يدفعك إلى أن تكون شيئًا مدهشًا، إلى أن تكون شيئًا كبيرًا، قد انزاح عن ظهرك. وسوف يتبدد الضغط النفسي والقلق الناجمان عن شعورك الدائم بعدم الجدارة وبالحاجة الدائمة إلى إثبات نفسك. ثم إن معرفتك بوجودك الدنيوي، وقبولك لهذا الوجود، تحررك حتى تتمكن من إنجاز ما أنت راغب حقًا في إنجازه من غير تأثر بأحكام الآخرين ومن غير توقعات كبيرة لا أساس لها.

وسوف يصير لديك تقدير متنامٍ لتجارب الحياة الأساسية: مسرّة الصداقة البسيطة، ومسرة ابتكار شيء ما أو مساعدة شخص في ضيق أو قراءة كتاب جيد أو الضحك مع شخص يهمك أمره.

هل تبدو هذه الأشياء مضجرة؟ لأنها أشياء عادية. لكن، لعلها عادية لسبب وجيه تمامًا: هي عادية لأنها كل ما له أهمية حقًا!

# الفصل الرابع

# قيمة المعاناة

وفي السادس والعشرين من كانون الأول من سنة 1944، جرى إرسال الملازم هيرو أونودا، الضابط في الجيش الإمبراطوري الياباني، إلى جزيرة لوبانغ الصغيرة في الفيليبين. كانت الأوامر التي تلقاها تقضي بأن عليه إبطاء تقدم قوات الولايات المتحدة الأميركية إلى أقصى حد ممكن، والثبات والقتال مهما تكن التكلفة، وعدم الاستسلام على الإطلاق. كان ذلك الملازم وقائده مدركان تمامًا أنها مهمة انتحارية في حقيقة الأمر.

وفي شهر شباط 1945، وصلت القوات الأميركية إلى جزيرة لوبانغ واستولت عليها بقوة كاسحة. فخلال أيام معدودة، قُتل أو استسلم معظم الجنود اليابانيين، لكن أونودا وثلاثة من رجاله نجحوا في الاختفاء في الأدغال. ومن هناك راحوا يشنون حرب عصابات ضد القوات الأميركية فيهاجمون خطوط الإمداد ويطلقون النار على جنود فُرادى ويهاجمون القوات الأميركية بأية طريقة يستطيعونها.

وفي شهر آب من ذلك العام، أي بعد ستة أشهر، ألقت الولايات المتحدة الأميركية قنبلتين ذريَّتَيْن على مدينتي هيروشيما وناغازاكي.

فاستسلمت اليابان، وبلغت أشد الحروب هولًا في تاريخ البشر نهايتها المأساوية.

إلا أن آلاف الجنود اليابانيين ظلوا مبعثرين في جزر كثيرة في المحيط الهادي. وكان أكثرهم مختبئًا في الأدغال، على غرار الملازم أونودا. لم يعرف هؤلاء أن الحرب قد انتهت. لقد واصلوا القتال مثلما كانوا يفعلون من قبل. كانت هذه مشكلة حقيقية في وجه إعادة بناء شرق آسيا بعد الحرب، فاتفقت الحكومات على ضرورة فعل شيء ما.

ألقت قوات الولايات المتحدة، بالتعاون مع حكومة اليابان، آلاف المناشير في منطقة المحيط الهادئ كلها معلنة فيها أن الحرب قد انتهت وأن الوقت قد حان لكي يعود كل واحد إلى بيته. ومثلما حدث مع كثيرين غيرهم، عثر أونودا ورجاله على بعض تلك المناشير، إلا أنه قرر (على عكس الآخرين) أنها كاذبة وأنها فخ تنصبه القوات الأميركية لجعل مقاتلي الأدغال يظهرون أنفسهم. أحرق أونودا تلك المناشير وظل مختبئًا مع رجاله، وتابعوا القتال.

مرت خمس سنوات؛ وتوقف إسقاط المناشير، وعاد القسم الأكبر من القوات الأميركية إلى الوطن. حاول سكان جزيرة لوبانغ العودة إلى حياتهم الطبيعية، حياة الزراعة وصيد الأسماك. لكن هيرو أونودا ورجاله واصلوا إطلاق النار عليهم وحرق محاصيلهم وسلب مواشيهم وقتل من يغامر منهم بالتوغل بعيدًا في الأدغال. وعند ذلك، قررت حكومة الفيليبين طباعة مناشير جديدة وتوزيعها في الغابات. كانت تلك المناشير تقول: اخرجوا! لقد انتهت الحرب. لقد خسرتم الحرب.

لكن الملازم أونودا تجاهل هذه المناشير أيضًا.

وفي سنة 1952، قامت الحكومة اليابانية بمسعى أخير لسحب آخر الجنود الباقين من أماكن اختبائهم في جزر المحيط الهادي. وفي هذه المرة، جرى إسقاط صور ورسائل من أهالي هؤلاء الجنود عن طريق الطائرات، إضافة إلى رسالة شخصية من إمبراطور اليابان نفسه. ومن جديد، رفض أونودا تصديق أن تلك الأخبار كانت صحيحة. كان مقتنعًا هذه المرة أيضًا بأن إسقاط تلك الرسائل ليس إلا خدعة من جانب الأميركيين. ومن جديد، واصل أونودا القتال مع جنوده.

مرت بضع سنوات أخرى؛ وسئم سكان تلك المنطقة في الفيليبين خوفهم المستمر من هذا الوضع فحملوا السلاح وراحوا يقاتلون أولئك الجنود. وفي عام 1959، استسلم واحد من رفاق الملازم أونودا، وقُتل واحد آخر. وبعد عشر سنين من ذلك، قُتل آخر رفاق أونودا (كان اسمه كوزوكا) في تبادل لإطلاق النار مع الشرطة بينما كان يحرق حقول الأرز... كان لا يزال يحارب السكان المحليين بعد ربع قرن من نهاية الحرب العالمية الثانية!

أما أونودا الذي أمضى أكثر من نصف حياته في أدغال جزيرة لوبانغ فقد صار وحيدًا.

وفي سنة 1972، بلغت اليابان أنباء مقتل كوزوكا فسببت ضجة هناك. كان الشعب الياباني يظن أن آخر الجنود من فترة الحرب قد عاد إلى البلاد قبل سنوات من ذلك. راحت وسائل الإعلام اليابانية تطرح السؤال التالي: إذا كان كوزوكا قد ظل في جزيرة لوبانغ حتى سنة 1972، فمن الممكن أن يكون الملازم أونودا نفسه، أي آخر جندي

ياباني من الحرب العالمية الثانية، لا يزال حيًا أيضًا. وفي تلك السنة، أرسلت حكومتا اليابان والفيليبين فرقًا للبحث عن ذلك الملازم اللغز الذي صار أسطورة وبطلًا وشبحًا أيضًا.

لكنهم لم يجدوا أحدًا!

ومع مر الشهور، تحول الملازم أونودا إلى شيء يشبه أسطورة في اليابان: بطل الحرب الذي يبدو مجنونًا إلى حد يجعل من الصعب تصديق أنه موجود حقًا. انتقده البعض؛ وحوّله البعض الآخر إلى صورة رومانسية؛ في حين رأى آخرون أنه جزء من قصة خيالية اخترعها أولئك الذين لا يزالون متمسكين بالرغبة في الإيمان باليابان القديمة التي كفت عن الوجود منذ زمن بعيد.

وفي ذلك الوقت تقريبًا، سمع شاب اسمه نوريو سوزوكي اسم أونودا للمرة الأولى. كان سوزوكي الشاب شخصًا مغامرًا، مستكشفًا، وكان هيبيًا بعض الشيء. لقد ولد بعد نهاية الحرب، ثم ترك المدرسة وأمضى أربع سنوات في التجول في أنحاء آسيا والشرق الأوسط وأفريقيا حيث كان ينام على مقاعد الحدائق وفي سيارات أشخاص غرباء، وفي زنزانات السجون، وتحت النجوم. كان يعمل في المزارع مقابل طعامه ويتبرع بالدم حتى يتمكن من دفع المال لبعض الأماكن التي يبيت فيها. كان صاحب روح حرة، ولعله كان مجنونًا بعض الشيء!

وفي سنة 1972، وجد سوزوكي نفسه في حاجة إلى مغامرة جديدة. كان قد عاد إلى اليابان بعد أسفاره كلها ووجد المعايير الاجتماعية الصارمة والهرمية الاجتماعية المحكمة شيئًا خانقًا. كان يكره المدرسة.

ولم يستطع الثبات في وظيفة من الوظائف. أراد أن يعود إلى ارتحاله وأن يعود بمفرده مثلما كان.

جاءت أسطورة الملازم هيرو أونودا إجابة على مشكلات سوزوكي. هذه مغامرة جديدة تستحق الاندفاع فيها! آمن سوزوكي بأنه الشخص القادر على العثور على أونودا. صحيح أن فرق البحث التي أرسلتها حكومات اليابان والفيليبين والولايات المتحدة الأميركية عجزت على العثور على أونودا؛ كما لم يحالف الحظ قوات الشرطة التي ظلت تمشط الأدغال قرابة ثلاثين عامًا. ولم تظهر أية استجابة لآلاف المنشورات التي ألقيت هناك. لكن، فليكن ما يكون... سوف يعثر عليه هذا الهيبي الفاشل الذي ترك الدراسة.

سافر سوزوكي الأعزل من السلاح، الذي لم يتلق أي نوع من التدريب على أعمال الاستطلاع والتكتيكات القتالية، إلى جزيرة لوبانغ وبدأ التجول في الأدغال وحيدًا. كانت خطته بسيطة: يصرخ باسم أونودا بصوت مرتفع حقًا ويقول له إن إمبراطور اليابان قلق عليه.

والعجيب أنه وجد أونودا بعد أربعة أيام!

ظل سوزوكي بعض الوقت في الغابات مع أونودا. في ذلك الوقت، كان قد مرت سنة تقريبًا على بقاء الملازم وحيدًا هناك. وما إن صادف سوزوكي حتى رحّب بصحبته وأظهر توقًا شديدًا إلى معرفة أخبار ما يحدث في العالم من مصدر ياباني يستطيع أن يثق به. صار الرجلان صديقين على نحو ما.

سأل سوزوكي الملازم أونودا عن السبب الذي جعله يظل هناك

ويواصل القتال. كانت إجابة أونودا بسيطة: لقد تلقى أوامر «بعدم الاستلام أبدًا». وهكذا بقي هناك. لقد ظل قرابة ثلاثين عامًا ملتزمًا بتلك الأوامر! وقد سأل أونودا سوزوكي عن السبب الذي يجعل «شابًا هيبيًا» مثله يأتي باحثًا عنه. أجابه سوزوكي قائلًا إنه ترك اليابان بحثًا عن ثلاثة أشياء: «الملازم أونودا، ودب الباندا، ورجل الثلج المخيف». هكذا كان تسلسل الأهداف الثلاثة.

التقى هذان الرجلان في ظل أكثر الظروف غرابة: مغامران عقدا العزم على ملاحقة صورة زائفة للمجد كأنهما نسخة يابانية حقيقية عن دونكيشوت وسانشو بانزا؛ رجلان عالقان معًا في وسط أدغال الفيليبين النائية الرطبة يتخيلان نفسَيهما بطلين رغم كونهما وحيدَين معدمَيْن تمامًا، ورغم كونهما لا يفعلان شيئًا هنا! كان أونودا قد كرس القسم الأكبر من حياته حتى ذلك الوقت من أجل حرب غير موجودة. وكان سوزوكي مستعدًا لتقديم حياته أيضًا. فبعد أن عثر على الملازم هيرو أونودا وعلى دب الباندا، صار مستعدًا لأن يموت في جبال همالايا بعد عدة سنوات من ذلك وهو يبحث عن رجل الثلج المخيف.

كثيرًا ما يختار الإنسان تكريس قسم كبير من حياته من أجل قضية قد تبدو ضارة أو عديمة النفع. لا معنى لتلك القضية من حيث الظاهر! إن من الصعب تخيل كيف كان ممكنًا للملازم أونودا أن يكون سعيدًا في تلك الجزيرة طيلة ثلاثين عامًا وهو يعيش على الحشرات والقوارض وينام على الأرض الترابية ويقتل أشخاصًا مدنيين سنة بعد سنة؛ أو ما جعل سوزوكي يسير إلى حتفه من غير نقود ولا رفيق ولا غاية غير ملاحقة رجل الثلج الخيالي.

لكن أونودا قال في وقت لاحق من حياته إنه ليس نادمًا على أي شيء. قال إنه فخور حقًا بخياراته وبالزمن الذي أمضاه في جزيرة لوبانغ. وقال إنه مما يشرفه أنه كرّس جزءً كبيرًا من حياته لخدمة إمبراطور لم يعد موجودًا. ومن المرجّح أن سوزوكي كان سيقول شيئًا مماثلًا لو أنه بقي حيًا: إنه غير نادم على شيء لأنه أمضى حياته في فعل ما هو مخلوق من أجله.

لقد اختار كل من هذين الرجلين المعاناة التي أرادها. اختار الملازم هيرو أونودا المعاناة وفاء لإمبراطور ميت. واختار سوزوكي المعاناة من أجل المغامرة بصرف النظر عن جنون مغامراته. وبالنسبة لكل واحد من هذين الرجلين، كان لتلك المعاناة معنى حقيقي لأنها قُدمَت في سبيل خدمة «قضية كبرى». ولأنها كانت تعني شيئًا، فقد كانا قادرين على احتمالها، بل لعلهما كانا مستمتعَيْن بها أيضًا.

إذا كانت المعاناة أمرًا لا مهرب منه، وإذا كانت مشكلاتك في الحياة أمرًا لا يمكن تفاديه، فإن السؤال الذي يجب أن نطرحه ليس «كيف أوقف المعاناة؟» بل «لماذا أعاني... ولأيّ غاية؟» وعلى هذا الجواب تتوقف قدرتك على تقبّل ما تعانيه، أو إيجاد الحل الذي يريحك.

عاد هيرو أونودا إلى اليابان في سنة 1974، وصار له شيء من الشهرة في بلاده. بدأ ينتقل بين البرامج التلفزيونية والمحطات الإذاعية؛ وصار السياسيون حريصين على مصافحته؛ ثم نشر كتابًا عن حياته. بل إن الحكومة قدمت له مبلغًا كبيرًا من المال.

إلا أن ما وجده عندما عاد إلى اليابان أصابه بالذعر: ثقافة استهلاكية رأسمالية سطحية ضيّعت تقاليد الشرف والتضحية التي نشأ عليها جيله كله.

حاول أونودا استخدام شهرته المفاجئة من أجل تعزيز قيَم اليابان القديمة، لكن مجتمعه الجديد أعاره أذنًا صماء. كان الناس يعتبرونه «شيئًا للفرجة» وليس شخصًا جديًا صاحب فكر: رجلٌ ياباني خرج فجأة من آلة الزمن لنتفرج عليه كأنه عجيبة من العجائب أو كأنه أثر قديم في متحف ما.

ولعل المفارقة الكبرى أن الملازم أونودا صار أكثر اكتئابًا مما كان عليه في الأدغال طيلة ثلاثين عامًا لأن حياته هناك كانت من أجل شيء ما، على الأقل... كان لها معنى! وهذا المعنى هو ما جعل معاناته شيئًا يمكن احتماله، بل جعلها شيئًا مرغوبًا فيه أيضًا. أما بعد عودته إلى اليابان التي صار يعتبرها أمة من الأشخاص الفارغين الهيبيين والنساء المتهتكات بملابسهن الغربية، فقد واجهته الحقيقة التي لا مهرب منها: لم يكن لقتاله أي معنى! إن اليابان التي عاش وقاتل من أجلها لم تعد موجودة. لقد مزقه إدراك هذه الحقيقة أكثر مما فعل به الرصاص طيلة حياته. بما أن معاناته كلها كانت من غير معنى، فقد أدرك الحقيقة المخيفة على نحو مفاجئ... ثلاثون سنة من عمره ضاعت هباء.

وهكذا، حزم الملازم أونودا حقائبه في سنة 1980 ورحل إلى البرازيل فأقام فيها حتى مات.

**«بَصَلة إدراك الذات»**

إدراك الذات يشبه البصلة. إن له طبقات كثيرة؛ وكلما قشّرت هذه الطبقات، واحدة بعد أخرى، كلما كان من المحتمل أن تذرف الدموع في أوقات غير مناسبة.

فلنقل إن الطبقة الأولى من بصلة إدراك الذات هي فهم المرء الأوليّ البسيط لمشاعره وانفعالاته. «هنا أشعر بالسعادة». «هذا يجعلني حزينًا». «هذا يمنحني أملًا».

ومما يؤسف له أن هنالك أشخاصًا كثيرين يفشلون حتى على هذا المستوى الأوّلي من إدراك الذات. أعرف هذا لأنني واحد منهم! في بعض الأحيان، أتبادل مع زوجتي حوارًا مضحكًا يسير على النحو التالي:

هي: ماذا بك؟
أنا: لا شيء. لا شيء على الإطلاق!
هي: لا، هنالك شيء ما. قل لي.
أنا: أنا بخير. أنا بخير حقًا.
هي: هل أنت واثق من هذا؟ يبدو عليك الانزعاج.
أنا، مع ضحكة عصبية: حقًا؟ لا، إنني بخير... جديًا.
[تمر ثلاثون دقيقة...]
أنا:... هذا ما يجعلني منزعجًا حقًا، بل غاضبًا! إن ذلك الشخص يتصرف معظم الوقت كما لو أنني غير موجود أبدًا!

إن لدى كل واحد منا نقاط انفعالية «عمياء». وغالبًا ما تكون هذه النقاط العمياء على صلة بمشاعر وانفعالات تعلّمنا خلال نشأتنا أنها غير مناسبة. ولا بد من سنين من التجارب والجهد حتى يصير المرء ماهرًا في تحديد النقاط العمياء في نفسه، ثم يعبر تعبيرًا مناسبًا عن الانفعالات المرتبطة بتلك النقاط العمياء. لكن هذا أمر في غاية الأهمية، وهو يستحق الجهد المبذول من أجله.

وأما الطبقة الثانية من طبقات بصلة إدراك الذات، فهي قدرتنا على السؤال عن السبب الذي يجعلنا نحس هذه المشاعر والانفعالات بعينها.

إن أسئلة «لماذا» أسئلة صعبة؛ وقد تلزمنا شهور أو سنين حتى نتوصل إلى إجابة متسقة دقيقة عليها. يحتاج أكثر الناس إلى الذهاب إلى معالج نفسي حتى يستمعوا إلى هذه الأسئلة للمرة الأولى في حياتهم. وهي أسئلة مهمة لأنها تلقي ضوءًا على ما نعتبره نجاحًا أو فشلًا. لماذا تشعر بالغضب؟ ألأنك فشلت في تحقيق هدف ما؟

ولماذا تحس نفسك كسولًا متبلدًا من غير حافز يدفعك إلى فعل شيء؟ ألأنك لا ترى نفسك جيدًا إلى الحد الكافي؟

تساعدنا هذه الطبقة من الأسئلة في فهم السبب الأصلي للمشاعر التي تطغى علينا. وعندما نفهم ذلك السبب الأصلي، نصير قادرين على فعل شيء ما من أجل تغييره.

لكن هنالك مستوى آخر في بصلة إدراك الذات، مستوى أكثر عمقًا. وهذا المستوى هو ما يسبب ذرف الدموع أكثر من أي مستوى آخر. إنه مستوى قيمنا الشخصية: لماذا أعتبر هذا الشيء نجاحًا، أو فشلًا؟ وكيف أختار أن أقيس نفسي؟ بأي معيار أحكم على نفسي وعلى الناس الذين من حولي؟

إن الوصول إلى هذا المستوى صعب إلى حد لا يصدَّق، فهو في حاجة إلى تساؤل وجهد مستمرَّيْن. لكنه المستوى الأكثر أهمية لأن قيمنا تحدد طبيعة مشكلاتنا، ولأن طبيعة مشكلاتنا تحدد جَودة حياتنا.

إن القيم كامنة تحت كل ما نحن عليه وتحت كل ما نفعله. إذا كان ما نعتبره ذا قيمة أمرًا غير مفيد، وإذا أسأنا اختيار ما نعتبره نجاحًا، أو فشلًا، فإن كل شيء مبني على تلك القيم (الأفكار والانفعالات والمشاعر اليومية) سيسقط كله. كل ما نفكر فيه، وكل ما نحسه تجاه شيء ما، عائد في آخر الأمر إلى مقدار القيمة التي نجدها في هذا الشيء.

يظهر لدى أكثر الناس عجز مخيف عن الإجابة على أسئلة «الماذا» هذه إجابة صحيحة؛ وهذا ما يحول بينهم وبين التوصل إلى معرفة أعمق لقيمهم. من المؤكد أنهم سيقولون إن الصدق، والصداقة الحقيقية، قيمتان كبيرتان، لكنهم لا يلبثون أن يكذبوا عندما يتحدثون عنك من خلف ظهرك، وذلك حتى يتحسن إحساسهم تجاه أنفسهم. قد يرى الناس أنهم يشعرون بالوحدة. وأما عندما يسألون أنفسهم عن السبب الذي يجعلهم يحسون هكذا، فإنهم يكونون أكثر ميلًا إلى البحث عن طريقة تسمح لهم بإلقاء اللوم على الآخرين (كلهم سيئون؛ لا أجد أحدًا يفهمني). وهكذا فإنهم يمعنون في تفادي مواجهة مشكلتهم بدلًا من البحث الحقيقي عن حل لها.

هنالك أشخاص كثيرون يظنون مخطئين أن هذا هو إدراك الذات. لكنهم، لو كانوا قادرين على المضي إلى ما هو أعمق من ذلك والنظر إلى القيم الكامنة لديهم، فسوف يرون أن تحليلهم الأصلي كان قائمًا على تجنب تحمل مسؤولية مشكلتهم بدلًا من تحديد المشكلة تحديدًا صائبًا. كانوا سيرون أن القرارات التي اتخذوها استندت إلى محاولة البحث عن خلاص سريع بدلًا من السعي إلى السعادة الحقيقية.

وأيضًا، يتجاهل معظم مرشدي المساعدة الذاتية هذا المستوى

الأكثر عمقًا لوعي الذات. فهم يأخذون أشخاصًا يشعرون بالتعاسة لأنهم يريدون أن يكونوا أثرياء فيقدمون إليهم مختلف أنواع النصائح عن كيفية التوصل إلى جني مزيد من المال، لكنهم يتجاهلون طيلة الوقت الأسئلة الهامة المستندة إلى القيم: لماذا يشعرون بهذه الحاجة إلى الثراء أصلًا؟ وكيف يقيسون النجاح أو الفشل حين يتعلق الأمر بأنفسهم؟ أما من قيمة بعينها يمكن التوصل إلى أنها السبب الأصلي لقلة سعادتهم، وليس حقيقة أنهم لم يستطيعوا شراء سيارة فاخرة حتى الآن؟

إن القدر الأكبر من النصائح في هذه الحالة ينطلق من العمل على المستوى الضحل، أي الاكتفاء بمحاولة جعل إحساس الناس تجاه أنفسهم طيبًا على المدى القصير في حين تبقى المشكلات الحقيقية بعيدة المدى من غير حلٍّ على الإطلاق. قد تتغير أحاسيس الناس وأفكارهم، لكن القيم العميقة والمعايير التي يمكن أن يجري تقدير هذه القيم بها، تظل هي نفسها. هذا ليس تقدمًا حقيقيًا. إنه طريقة أخرى فحسب للحصول على حلول سريعة سهلة.

إن الاستجواب الصادق للنفس أمر صعب. وهو يستلزم أن تطرح على نفسك أسئلة لا تريحك الإجابة عليها. وبحسب تجربتي، فإن احتمال أن تكون تلك الإجابات حقيقية صادقة يزداد كلما كانت الأسئلة غير مريحة لأصحابها.

توقف لحظة، وفكر في شيء يزعجك حقًا. والآن، اسأل نفسك عن السبب الذي يجعل هذا الشيء مزعجًا. هنالك احتمال حقيقي لأن تشتمل الإجابة على فشل من نوع ما. ثم، تأمل هذا الفشل واسأل

نفسك عن السبب الذي يجعله يبدو لك فشلًا حقيقيًا. ماذا لو أن ذلك الفشل ليس فشلًا في حقيقة الأمر؟ ماذا لو كنت أنت الذي ينظر إليه بطريقة غير صحيحة؟

إليكم مثالًا حديث العهد من حياتي الشخصية:

«يزعجني كثيرًا أن أخي لا يرد على رسائلي».

لماذا؟

«لأن لديه رغبة في عدم الاهتمام بي».

ولماذا يبدو لك هذا حقيقيًا؟

«لأنه... إن أراد أن تكون بيننا علاقة، فهو قادر على تخصيص عشر ثوانٍ من يومه لكي يرد على رسائلي».

ولماذا يبدو لك انعدام وجود علاقة مع أخيك فشلًا لك؟

«لأننا شقيقان. من المفترض أن تكون العلاقة بيننا حسنة».

ثمة أمران يفعلان فعلهما هنا: قيمةٌ أتمسَّك بها كثيرًا، ووسيلة قياس اعتدت استخدامها لتقدير مدى التقدم في اتجاه تلك القيمة.

القيمة التي عندي: من المفترض أن تكون بين الأشقاء علاقة طيبة.

والمقياس: التواصل عن طريق الرسائل أو الهاتف... هكذا أقيس نجاحي في أن أكون أخًا. إنني أجعل نفسي أبدو فاشلًا لأنني أتمسك بهذا المقياس. وهذا ما يفسد نهاري عادة!

يمكننا التعمق أكثر من ذلك من خلال تكرار العملية نفسها:

لماذا يفترض أن يكون الأشقاء على علاقة طيبة؟

«لأنهم أفراد عائلة واحدة؛ ومن المفترض أن تكون هنالك علاقة وثيقة بين أفرادها».

ولماذا يبدو لك هذا حقيقيًا؟

«لأن من المفترض أن تعني لك عائلتك أكثر ما يعنيه لك أي شخص آخر».

ولماذا يبدو هذا لك صحيحًا؟

«لأن وجود علاقة وثيقة تربطك بعائلتك هو الشيء 'الطبيعي' و'الصحي'؛ والحالة ليست هكذا عندي».

لقد كان واضحًا في هذا الحوار أن القيمة الكامنة لديّ هي وجود علاقة طيبة مع أخي، لكني لا أزال أعاني مشكلة في ما يتعلق بوسيلة القياس. لقد أطلقت الآن على تلك العلاقة صفة أخرى، «علاقة وثيقة»، لكن المقياس لم يتغير في حقيقة الأمر: لا أزال أحكم على أُخوّتي استنادًا إلى كثرة التواصل مع أخي. وأنا أقارن نفسي مع أشخاص آخرين أعرفهم مستخدمًا المقياس نفسه. إن لدى كل شخص آخر (أو هكذا يبدو لي في هذا المثال) علاقة وثيقة مع أفراد أسرته. أما أنا فليست لدي هذه العلاقة الوثيقة. من الواضح إذًا أن لدي شيئًا غير صحيح.

لكن، ماذا لو كنت أطبّق مقياسًا خاطئًا على نفسي وعلى حياتي؟ ما الشيء الذي يمكن أن يكون صحيحًا لكني لا آخذه بعين الاعتبار؟ حسنٌ... قد لا أكون محتاجًا إلى علاقة وثيقة تربطني بأخي حتى تكون لديَّ علاقة جيدة لها قيمة حقًا. ولعل الاحترام المتبادَل بيني وبين أخي هو كل ما يلزم (الاحترام موجود حقًا). أو، لعل عليَّ البحث عن الثقة

المتبادلة بيننا (وهي موجودة أيضًا). ربما تكون هذه مقاييس أفضل لتقدير الأخوة بدلًا من استخدام عدد الرسائل التي نتبادلها لقياس العلاقة بيننا.

من الواضح أن هذا منطقيّ؛ وهو يبدو لي صحيحًا. لكن حقيقة أنني وأخي لسنا قريبَيْن لا تزال مؤلمة لي. لا توجد طريقة إيجابية لتدوير هذا الأمر، ولا وجود لطريقة سرية تجعل هذه المعرفة تشعرني بأنني صرت شخصًا أفضل. في بعض الأحيان، لا تكون بين الإخوة (حتى إن كان كل منهم يحب الآخر حقًا) علاقات وثيقة؛ وهذه ليست كارثة. صحيح أنها شيء يصعب قبوله أول الأمر، لكنك تستطيع قبوله. إن ما هو حقيقي من الناحية الموضوعية في ما يتعلق بوضعك أقل أهمية من كيفية نظرتك إلى ذلك الوضع، ومن الكيفية التي تختارها لقياسه وتقييمه. قد تكون المشكلات أمرًا محتومًا، لكن «معنى» كل مشكلة ليس أبدًا بالشيء المحتوم الذي لا يتغير أبدًا. يمكننا التوصل إلى التحكم بما تعنيه مشكلاتنا لنا بالاستناد إلى كيفية اختيارنا التفكير بتلك المشكلات، وكذلك المعيار الذي نختاره لقياسها.

## مشكلات نجم الروك

في سنة 1983، جرى طرد عازف غيتار موهوب من فرقته بأسوأ طريقة ممكنة. كانت الفرقة قد وقّعت لتوها عقدًا من أجل بعض التسجيلات... كانوا على وشك تسجيل ألبومهم الأول. لكن الفرقة طردت عازف الغيتار قبل يومين فقط من بداية التسجيل؛ طردته من غير إنذار أو مناقشة أو انفجارات غضب. ما حدث بالضبط هو أنهم ذهبوا ذات يوم فأيقظوه وسلموه بطاقة العودة إلى البيت.

وبينما كان عازف الغيتار جالسًا في الباص العائد به من نيويورك إلى لوس أنجلوس، ظل يفكر ويسأل نفسه: كيف حدث هذا؟ ما الشيء الخاطئ الذي فعلته؟ وماذا أفعل الآن؟ إن عقود التسجيل لا تسقط من السماء هكذا، وخاصة لفرق من هذا النوع. فهل خسر هذه الفرصة الوحيدة الأخيرة؟

لكن عازف الغيتار تمكن من تجاوز رثائه لنفسه مع وصول الباص إلى لوس أنجلوس، وأقسم على بدء تأسيس فرقة جديدة هناك. قرر أن يجعل هذه الفرقة الجديدة ناجحة إلى حد يجعل أفراد فرقته القديمة يندمون على قرارهم. سيصير شهيرًا، وسوف يضطرون إلى قضاء عشرات السنين وهم يشاهدونه على شاشات التلفزيون ويسمعونه في الإذاعة ويرون ملصقات حفلاته في الشوارع وصوره في المجلات. سوف يذهبون للعمل في إعداد الشطائر في مكان ما أو في تحميل الشاحنات من أجل مرتادي النادي القذرين البدينين السكارى مع زوجاتهم القبيحات؛ أما هو فسوف يبث التلفزيون حفلاته بثًا حيًا وهو يعزف أمام جمهور ضخم في ملعب رياضي. سوف يستحم في دموع من خانوه ويسمح كل دمعة منها بورقة نقدية جديدة نظيفة من فئة المئة دولار.

وهكذا راح عازف الغيتار يعمل كأن شيطانًا موسيقيًا تملّكه. أنفق شهورًا في البحث عن أفضل الموسيقيين وجعلهم يعملون معه... موسيقيون أفضل بكثير من أفراد فرقته السابقة. كتب عشرات الأغاني وتدرب عليها بكل تفانٍ وإخلاص. كان غضبه الحارق وقودًا لطموحه؛ وصار التفكير في الانتقام تسليته المفضلة. وفي غضون عامين فقط، تمكنت فرقته الجديدة من توقيع عقد تسجيل خاص بها، وبعد سنة من ذلك دخل ألبومهم الأول القائمة الذهبية.

كان اسم عازف الغيتار ديف موستين؛ وأما فرقته الجديدة التي كونها فكانت فرقة Megadeth ذات الشهرة الأسطورية. وسرعان ما بلغت مبيعات تلك الفرقة من ألبومها خمسة وعشرين مليون نسخة،؛ وقد جالت العالم كله عدة مرات. يُعتبر موستين اليوم واحدًا من ألمع الموسيقيين وأكبرهم أثرًا في عالم «الموسيقى المعدنية» الصاخبة.

لكن المؤسف أن الفرقة التي طردته كانت فرقة Metallica التي باعت أكثر مئة وثمانين مليون ألبومًا في أنحاء العالم. ويعتبر كثير من الناس أن فرقة Metallica واحدة من أعظم فرق موسيقى الروك على الإطلاق.

ونتيجة هذا، أقر موستين دامع العينين في مقابلة خاصة نادرة أجريت معه سنة 2003 بأنه لا يستطيع إلا أن يعتبر نفسه فاشلًا. فعلى الرغم من كل ما حققه، سيظل موستين يرى نفسه الشخص الذي طردته فرقة Metallica.

نحن قرود، لا أكثر! نظن أننا متطورون كثيرًا لأن لدينا أفران تحميص الخبز والأحذية الرياضية رفيعة التصميم، لكننا لسنا أكثر من مجموعة من القردة المزينة تزيينًا حسنًا. ولأننا قردة، فإن غريزتنا تجعلنا نقيس أنفسنا بالآخرين ونفني أنفسنا بحثًا عن تحقيق مكانة لديهم. ليست المسألة ما إذا كنا نقيّم أنفسنا بالمقارنة مع الآخرين، بل هي: ما المعيار الذي نقيس به أنفسنا؟

سواء أدرك ديف موستين هذا الأمر أم لم يدركه، فقد اختار أن يقيس نفسه بما إذا كان أكثر نجاحًا وشعبية من فرقة Metallica. لقد سببت له تجربة طرده من فرقته السابقة ألمًا كبيرًا جعله يتخذ «النجاح بالمقارنة مع فرقة Metallica» مقياسًا لنفسه ولسيرته المهنية في عالم الموسيقى.

صحيح أنه اختار لحظة شديدة السوء في حياته وخرج منها بشيء إيجابي (لقد أطلق فرقة Megadeth)، إلا أن قراره بأن يتمسك بنجاح فرقة Metallica فيجعله مقياسًا يحدد حياته كلها ظل يسبب له الألم على امتداد عشرات السنين بعد ذلك. وعلى الرغم من كل ما تحقق له من مال ومعجَبين، ومن كل ناله من جوائز، فقد ظل يعتبر نفسه فاشلًا.

من الممكن الآن أن ننظر، أنتم وأنا، إلى حالة ديف موستين ونضحك منها. ها هو شخص لديه ملايين الدولارات ومئات آلاف المعجبين الذين يعبدونه، وقد أمضى حياته في فعل الشيء الذي يحبه أكثر من أي شيء آخر، إلا أنه لا يزال دامع العينين لأن زملاءه من نجوم الروك الذين عرفهم من عشرين عامًا حققوا من الشهرة والنجاح أكثر مما حققه هو بكثير.

لكننا نضحك من موستين الآن لأن لدينا، أنتم وأنا، قيمًا مختلفة عن القيم التي لديه، فنحن نقيس أنفسنا بمقياس مختلف عن مقياسه. قد يكون المقياس الذي لدينا شيئًا من قبيل: «لا أحب أن يكون مديري في العمل شخصًا أكرهه»، أو «أريد أن أجني مالًا كافيًا لإرسال طفلي إلى مدرسة جيدة»، أو «سأكون سعيدًا إذا لم أجد نفسي مضطرًا إلى النوم في الشارع». من خلال هذه المقاييس، يمكن اعتبار موستين شخصًا ناجحًا إلى حد كبير جدًا يصعب تخيله. وأما من خلال مقياسه هو، أي «تحقيق شعبية ونجاح أكبر مما حققته فرقة Metallica»، لأنها طردته، فإنه شخص فاشل.

تحدد قيمنا المقاييس التي نقيس بها أنفسنا والتي نقيس بها الآخرين أيضًا. كانت قيمة الولاء للإمبراطور الياباني هي ما جعل الملازم أونودا

قادرًا على العيش قرابة ثلاثين عامًا في جزيرة لوبانغ. لكن هذه القيمة نفسها جعلته بائسًا حزينًا بعد عودته إلى اليابان. وقد ساعد مقياس موستين الذي يركز على ضرورة تفوقه على زملائه في فرقة Metallica في إطلاق مسيرة نجاح رائع في عالم الموسيقى. إلا أن هذا المقياس نفسه ظل يعذبه فيما بعد على الرغم من نجاحه كله.

إذا كنت راغبًا في تغيير نظرتك إلى مشكلاتك، فإن عليك أن تغير ما تعتبره ذا قيمة كبيرة و/ أو ما تقيس به نجاحك أو فشلك.

وعلى سبيل المثال، فنلق نظرة إلى موسيقي آخر طُرد من فرقة أخرى. إن قصته شبيهة كثيرًا بقصة ديف موستين رغم أن أحداثها جرت قبل عشرين سنة من قصة موستين.

كان ذلك في سنة 1962؛ وكانت هنالك ضجة فيما يتعلق بفرقة صاعدة في مدينة ليفربول في إنكلترا. كان لأفراد هذه الفرقة قصّات شعر غريبة، وكان اسم فرقتهم أكثر غرابة، لكن موسيقاها كانت جيدة على نحو لا يستطيع أحد إنكاره. وأخيرًا، بدأت الفرقة تستقطب انتباه شركات التسجيلات الموسيقية.

تكونت الفرقة من جون، المغني الأول الذي كان يكتب الأغاني للفرقة؛ وبول، عازف الغيتار الجهير ذو الوجه الرومانسي الطفولي؛ وجورج المشاغب، عازف الغيتار الرئيسي. وكان لديهم أيضًا عازف الدرامز.

كان هذا العازف الأخير أكثر أفراد الفرقة وسامة. وكانت الفتيات مجنونات به. وقد كان وجهه أول وجه يظهر في المجلات. وكان أكثر

أعضاء الفرقة مهارة أيضًا. ولم يكن يتعاطى المخدرات. وكانت له علاقة ثابتة مستقرة بصديقته. وقد رأى عدد من الأشخاص المهمين في عالم الاموسيقى آنذاك أنه يجب أن يكون وجه الفرقة، وليس بول أو جون.

كان اسم هذا الشاب بيت بيست. وفي سنة 1962، بعد توقيع أول عقد تسجيل للفرقة، اجتمع أعضاء الفرقة الثلاثة الآخرون وطلبوا بهدوء من مدير الفرقة الذي كان اسمه برايان إبستين أن يطرد عازف الدرامز بيست. كان هذا القرار عذابًا لإبستين لأن بيت يعجبه كثيرًا. وهكذا فقد قرر تأجيل الأمر آملًا أن يغير أولئك الثلاثة رأيهم.

مرت ثلاثة شهور. وقبل ثلاثة أيام فقط من موعد التسجيل الأول، استدعى إبستين بيت إلى مكتبه وأخبره على نحو مباشر أن عليه أن يذهب ويبحث لنفسه عن فرقة أخرى. لم يوضح له السبب، ولم يشرح له شيئًا، ولم يحاول مواساته، بل اكتفى بإخباره بأن أفراد الفرقة الثلاثة الآخرين يريدون ذهابه: إذن، أتمنى لك حظًا طيبًا!

أتت الفرقة بشخص آخر بدلًا منه. وكان هذا الشخص شابًا غريب الأطوار اسمه رينغو ستار. كان رينغو أكبر سنًا من بيت؛ وكان له أنف كبير غريب الشكل. وافق رينغو على أن تكون له قصة الشعر القبيحة نفسها التي لدى جون وبول وجورج، وأصر على كتابة أغاني عن الأخطبوطات والغواصات، فأجابه الثلاثة الآخرون: بالتأكيد، فليكن، لم لا؟

عرفت فرقة Beatlemania نجاحًا كبيرًا خلال الأشهر الستة التي أعقبت طرد بيت. وصار كل من جون وبول ورينغو أربعة من أكثر الوجوه شهرة في العالم.

في هذه الأثناء، كان بيست واقعًا في اكتئاب عميق، ولم يكن يفعل إلا ما يفعله أي إنكليزي إذا توفر له السبب الكافي لفعله: الشرب. لم تكن بقية سنوات عقد الستينيات لطيفة مع بيست هذا. لقد أقام في سنة 1965 دعوى قضائية ضد اثنين من أفراد الفرقة بتهمة الافتراء، وشهدت مشاريعه الموسيقية كلها فشلًا ذريعًا. ثم حاول الانتحار في سنة 1968، لكن أمه أفلحت في إنقاذه وجعله يعدُل عن ذلك. كانت حياته مزرية جدًا.

لم تكن لدى بيست القصة التي استخدمها ديف موستين لإبراء نفسه من الإحساس بالذنب. ولم يصبح أبدًا نجمًا عالميًا كبيرًا ولم يكسب ملايين الدولارات. إلا أن الأمر انتهى به على نحو أحسن مما جرى مع موستين. ففي مقابلة معه سنة 1994، قال بيست: «إنني الآن أكثر سعادة مما لو بقيت مع الفرقة».

شيء عجيب! كيف؟

قال بيست إن الظروف التي رافقت طرده من تلك الفرقة أدت به آخر الأمر إلى لقاء الفتاة التي صارت زوجته. ثم أثمر زواجه أطفالًا. ها هو إذًا، لقد تغيرت قيَمه وبدأ يطبق مقياسًا مختلفًا على حياته. الشهرة والمجد أمران جيدان بالتأكيد؛ لكنه قرر أن ما يفعله أكثر أهمية: أسرة كبيرة متحابة، وزواج مستقر، وحياة بسيطة. بل إنه واصل عزف الدرامز، وكانت له جولات في أوروبا وألبومات جديدة استمرت حتى بداية القرن الحادي والعشرين. فما الذي خسره حقًا؟ لم يخسر إلا الشهرة الواسعة وجموع المعجبين المتزلفين، إلا أن ما كسبه بالمقابل كان أكبر أهمية بكثير في نظره.

توحي هذه القصص بأن هنالك قيمًا ومقاييس أفضل من غيرها.

فهنالك قيم ومقاييس تؤدي إلى مشكلات جيدة يسهل حلها. وهنالك قيم ومقاييس تؤدي إلى مشكلات صعبة الحل أو إلى مشكلات لا يمكن حلها.

## قيم لا قيمة لها

هنالك مجموعة من القيم الشائعة التي تخلق للناس مشكلات سيئة حقًا. إنها تخلق مشكلات يكاد يكون حلها مستحيلًا. فلنلق نظرة سريعة على بعض هذه القيم:

1 - المتعة:

المتعة شيء عظيم، لكنها قيمة شديدة السوء إذا وضعت أولويات حياتك وفقًا لها. اسأل أي مدمن مخدرات كيف كانت نتيجة جريه وراء المتعة. واسأل امرأة جعلتها المتعة تدمر أسرتها وتفقد أطفالها إن كانت تلك المتعة قد جعلتها سعيدة في آخر المطاف. واسأل رجلًا أسرف في الأكل حتى كاد يموت كم كانت متعة الأكل مفيدة له في حل مشكلاته. المتعة إلهٌ زائف. تبيّن الدراسات أن الناس الذين يركزون طاقتهم على المتع السطحية ينتهي بهم الأمر إلى أن يصيروا أكثر قلقًا وأقل استقرارًا من الناحية الانفعالية وأكثر اكتئابًا أيضًا. المتعة أكثر أشكال الرضا سطحيةً؛ ولعل هذا سبب كونها الأسهل تحققًا والأسرع زوالًا.

إلا أن المتعة هي ما يجري تسويقه لنا على امتداد أربع وعشرين ساعة، وسبعة أيام في الأسبوع! إنها ما نجد انتباهنا

كله منصبًا عليه. وهي ما نستخدمه لإلهاء أنفسنا وتخديرها. لكن المتعة ليست كافية في حد ذاتها، وإن تكن ضرورة من ضرورات الحياة (شريطة أن تكون بجرعات صحيحة).
ليست المتعة سببًا للسعادة؛ بل هي أثر ناتج عن السعادة. إذا كانت لديك بقية العناصر (القيم والمعايير الأخرى)، فسوف تأتي المتعة بشكل طبيعي باعتبارها نتاجًا ثانويًا.

2 - النجاح المادي:

يقيس أناس كثيرون قيمتهم الذاتية اعتمادًا على مقدار ما يكسبونه من مال أو على نوع السيارة التي لديهم أو على ما إذا كانت الحدائق أمام بيوتهم أكثر خضرة وجمالًا من حدائق الجيران.

إلا أن الدراسات تظهر أن الارتباط بين السعادة والنجاح المادي يقترب سريعًا من الصفر بعد أن يتمكن المرء من توفير احتياجاته المادية الأساسية (كالطعام والمسكن، إلخ). هذا يعني أنك إذا كنت شخصًا ممن يعانون الجوع ويعيشون في الشارع في مكان ما في الهند، فمن الممكن أن يكون لعشرة آلاف دولار في السنة أثر كبير جدًا على سعادتك. أما إذا كنت واحدًا من أفراد الطبقة الوسطى في بلد من البلاد المتقدمة، فإن عشرة آلاف دولار إضافية في السنة لن يكون لها أثر كبير على أي شيء. يعني هذا أن من الممكن أن تقتل نفسك وأنت تعمل عملًا إضافيًا كل يوم، حتى في أيام العطلة، من أجل لا شيء في حقيقة الأمر.

مكمن الخطر الآخر في المبالغة في قيمة النجاح المادي

هو وضعه في موضع متقدم على القيم الأخرى كأن تكون صادقًا، مسالمًا، محبًا للآخرين، متعاطفًا معهم. عندما يقيس الناس أنفسهم لا بسلوكهم بل برموز المكانة التي يستطيعون جمعها، فإن هذا لا يعني أنهم أشخاص ضحلون فحسب، بل يعني أيضًا أنهم أغبياء أيضًا.

3 - أن تكون على صواب دائمًا:

إن أدمغتنا آلات منخفضة الكفاءة. فكثيرًا ما نضع فرضيات خاطئة، ونسيء تقدير الاحتمالات، ونتذكر الحقائق بشكل خاطئ، ونرضخ لأشكال الانحياز الحدسي، ونتخذ القرارات استنادًا إلى نزواتنا الانفعالية. وبما أننا بشر، فإننا نكون مخطئين في حالات كثيرة جدًا. فإذا كان مقياس النجاح في الحياة عندك هو أن تكون على صواب، فهذا يعني أنك ستجد مشقة كبيرة في تفسير الأسباب الكامنة خلف أخطائك كلها.

والحقيقة أن الناس الذين ينشئون قيمتهم الذاتية استنادًا إلى كونهم محقّين في كل شيء يحرمون أنفسهم من التعلم من أخطائهم. إنهم أشخاص مفتقرون إلى القدرة على اعتماد منظورات جديدة وعلى تفهم الآخرين. وهم ينغلقون على أنفسهم فيمنعون وصول معلومات جديدة هامة إليهم.

من الأنفع لك كثيرًا أن تفترض أنك جاهل وأن هنالك الكثير الكثير مما لا تعرفه، فهذا ما يجعلك غير مقيَّد بأية معتقدات خيالية غير مستندة إلى معلومات كافية، وهو يشجعك على أن تكون في حالة دائمة من التعلم والتحسن.

4 - الحرص على الإيجابية:

هنالك أيضًا أشخاص يقيسون حياتهم بالقدرة على أن يكونوا إيجابيين في كل شيء... نعم، في كل شيء تقريبًا. هل خسرت وظيفتك؟ عظيم! إنها فرصة جديدة لكي تكتشف ما تحبه حقًا فربما تغيّر نوع عملك. هل يخونك زوجك مع أختك؟ لا بأس، أنت تتعلمين الآن شيئًا جديدًا عن موقعك تجاه الأشخاص المحيطين بك.

صحيح أن هنالك قيمة لما يصفونه بأنه «البقاء في الجانب المشمس من الحياة»، لكن الحقيقة هي أن الحياة سيئة لئيمة في أحيان كثيرة وأن الشيء الصحي الوحيد الذي يمكنك فعله هو تقبّل الحياة كما هي.

يؤدي إنكار المشاهدات السلبية إلى عيش انفعالات سلبية أكثر عمقًا وامتدادًا في الزمن، وكذلك إلى عجز انفعالي. وأما الإيجابية الدائمة فهي نوع من أنواع التجنب والهروب، أي أنها ليست حلًا صالحًا لمشكلات الحياة... وبالمناسبة، هي مشكلات يجب أن تحفّزك وأن تشد من عزمك إذا اخترت القيم والمقاييس الصحيحة.

الأمر بسيط حقًا: تسير أمورنا على غير ما نحب، ويزعجنا الناس، وتحدث لنا حوادث مزعجة أيضًا، فتجعلنا هذه الأمور نشعر باستياء شديد. لا بأس في هذا! إن الانفعالات السلبية مكون ضروري من مكونات الصحة الانفعالية. وأما إنكار هذا الجانب السلبي فهو ما يطيل أمد المشكلات بدلًا من أن يحلها.

الطريقة الذكية للتعامل مع الانفعالات السلبية هي:

1) التعبير عنها بصيغة صحية مقبولة اجتماعيًا؛

2) التعبير عنها بطريقة منسجمة مع قيمك. وهذا مثال بسيط على ما سبق: اللاعنف قيمة من قيمي. والمقياس الذي أستخدمه لقياس هذه القيمة هو أنني لا أضرب أحدًا. بالتالي، عندما أغضب من أحد ما فإنني أعبّر عن ذلك الغضب، لكنني أحرص دائمًا على عدم التعبير عن غضبي بلكمة على الوجه. أعرف أن هذا قد يبدو كثيرًا. لكن الغضب في حد ذاته ليس مشكلة. الغضب أمر طبيعي. والغضب جزء من الحياة. ويمكن القول أيضًا إن الغضب أمر صحي تمامًا في حالات كثيرة. (تذكر هنا أن الانفعالات ليست إلا معلومات يزودنا بها جهازنا العصبي).

هل اتضح الأمر؟ إن توجيه لكمة إلى شخص ما هو المشكلة، وليس الغضب. فالغضب رسول أدى الرسالة التي حملها إلى أن تنطلق قبضتي في اتجاه وجهك. لا تلقِ باللائمة على الرسول. قبضة يدي هي الملومة في هذا (أو لعله وجهك!)

عندما نرغم أنفسنا على البقاء إيجابيين طيلة الوقت، فإننا ننكر وجود مشكلات في حياتنا. وعندما ننكر مشكلاتنا فإننا نسلب أنفسنا فرصة حل تلك المشكلات وتوليد السعادة في حياتنا. إن المشكلات تضيف إلى حياتنا إحساسًا بالمعنى وبالأهمية، ومن هنا، فإن إخفاء مشكلاتنا أو تجنبها يعني أن وجودنا لا معنى له (حتى إذا افترضنا أنه سارٌّ للآخرين). على المدى البعيد، تكون سعادتنا بالوصول إلى خط النهاية في سباق الماراثون أكبر من سعادتنا عندما نأكل حلوى بالشوكولاته. وتربية طفل حتى يكبر تجعلنا أكثر سعادة من الفوز في لعبة من ألعاب الفيديو. كما أن بدء عمل صغير بمشاركة بعض

الأصدقاء مع الكفاح لتدبر أمورنا طيلة الوقت يجعلنا أكثر سعادة من شراء كمبيوتر جديد. هذه النشاطات شاقة، ضاغطة، بل غير سارة في أحيان كثيرة. كما أنها في حاجة إلى معاناة مواجهة مشكلة تلو أخرى. لكنها من أكثر اللحظات معنى ومن أكثر الأشياء بهجة في حياتنا كلها. إن فيها ألمًا وكفاحًا، بل حتى غضبًا ويأسًا، لكننا ننجزها آخر الأمر، ثم ننظر إلى الخلف ونحكي لأحفادنا عنها بعيون دامعة.

يقول فرويد: «عندما تستعيد ذكرياتك في يوم من الأيام، يفاجئك أن سنوات المشقة كانت أجمل سنواتك».

ولهذا قلت إن هذه القيم... المتعة، والنجاح المادي، وأن تكون على صواب دائمًا، وأن تظل إيجابيًا... مُثُلٌ ضعيفة سيئة من أجل حياة الإنسان. إن بعضًا من أعظم اللحظات في حياة المرء لحظات غير ممتعة، وغير ناجحة، وغير معروفة لأحد، وغير إيجابية أيضًا.

الفكرة الأهم في هذا السياق هي تثبيت بعض القيم والمقاييس الجيدة، وسوف تأتي المسرّة والمتعة والنجاح كنتيجة طبيعية بعد ذلك. هذه الأمور نتائج جانبية لوجود قيَم جيدة. وأما إذا نظرنا إليها في حد ذاتها، فهي ليست أكثر من مخارج سريعة سهلة فارغة من المحتوى.

## تعريف القيم الجيدة والقيم السيئة

تكون القيم الجيدة: 1) مؤسسة على الواقع، 2) بنّاءة اجتماعيًا، 3) آنيّة قابلة للضبط.

وتكون القيم السيئة: 1) خرافية أو خيالية، 2) هدّامة اجتماعيًا، 3) ليست آلية ولا يمكن ضبطها.

الصدق قيمة جيدة لأنه شيء يمكنك ضبطه والتحكم فيه تمامًا، ولأنه يعكس الحقيقة، ولأنه مفيد للآخرين (حتى إذا كان غير سار في بعض الأحيان). وأما من ناحية أخرى، فإن الشعبية والشهرة قيمة سيئة. إن كانت تلك قيمة من قيمك، وإذا كان مقياسك هو أن تكون الشخص الأكثر شعبية في حفلة راقصة، فسوف يكون معظم ما يحدث خارجًا عن نطاق سيطرتك: أنت لا تعرف من غيرك سيكون موجودًا في تلك المناسبة، ومن الممكن تمامًا أنك لا تعرف نصف الأشخاص الحاضرين. ثم إن القيمة/ المقياس ليست مؤسسة على شيء واقعي: قد تحس نفسك ذا شعبية أو من غير شعبية رغم أنك لا تملك في واقع الأمر أي دليل يثبت حقيقة آراء الآخرين فيك. (ملاحظة جانبية: نتيجة هذا، يكون الناس الذين يخشون آراء الآخرين فيهم خائفين، في داخلهم، من كل الأشياء السيئة التي يظنون أنها موجودة فيهم؛ وهم يخشون أن ترتدّ عليهم من خلال الآخرين).

هذه أمثلة على قيَم صحية جيدة: الصدق، والتجديد، وقابلية التأثُّر، والدفاع عن النفس، والدفاع عن الآخرين، واحترام الذات، وحب المعرفة، والإحسان، والتواضع، والإبداع.

ومن الأمثلة على القيَم السيئة غير الصحية: الهيمنة من خلال العنف أو التلاعب، والجنس المنفلت، والرضا عن النفس طيلة الوقت، والحرص على احتلال مركز الاهتمام على الدوام، والخوف من الوحدة، والسعي إلى إرضاء الجميع، والثراء من أجل الثراء، والتضحية بحيوانات صغيرة من أجل آلهة وثنية.

سوف تلاحظ أن المرء يستطيع أن يصل داخليًا إلى القيم الصحية الجيدة. فمن الممكن أن تعيش قيمًا من قبيل الإبداع أو التواضع، الآن،

في هذه اللحظة. ليس عليك إلا أن توجّه ذهنك في اتجاه معين حتى تعيشها. هذه قيم قابلة للضبط تجعلك على صلة بالعالم كما هو، لا كما تتمنى أن يكون.

وأما القيم السيئة فعادة ما تكون معتمدة على أحداث خارجية: الطيران بطائرة خاصة، وأن يقول لك الناس طيلة الوقت إنك مصيب، وامتلاك بيت في جزيرة استوائية، وتناول أطايب الطعام بينما تتلوى راقصات عاريات من حولك. صحيح أن القيم السيئة يمكن أحيانًا أن تمنحك بهجة أو متعة، إلا أنها واقعة خارج نطاق سيطرتك وضبطك. وغالبًا ما يكون تحقيقها في حاجة إلى استخدام وسائل هدّامة اجتماعيًا.

كما أن هنالك مسألة ترتيب أولويات القيم. ليس غريبًا أبدًا أن يحب كل إنسان تناول طعام لذيذ أو أن يكون له بيت في جزيرة استوائية. المسألة هي أولويات القيم لديك. ما هي القيم التي تضعها قبل غيرها فيكون لها أثر على القرار الذي تتخذه أكبر من أثر أية قيم غيرها؟

كانت خدمة إمبراطور اليابان والولاء التام له القيمة العليا عند الملازم هيرو أونودا. وهذه القيمة، إذا لم تدرك هذا عندما كنت تقرأ عنه، قيمة شديدة السوء. لقد خلقت لذلك الرجل مشكلات كبيرة حقًا لأنه ظل عالقًا في جزيرة نائية طيلة ثلاثين عامًا كان خلالها يأكل الحشرات والديدان. ثم إنه وجد من واجبه أيضًا أن يقتل مدنيين أبرياء. إذن، وعلى الرغم من حقيقة أن هيرو كان يعتبر نفسه ناجحًا، وكذلك على الرغم من حقيقة أنه حقق متطلبات المقياس الذي استخدمه، فأظننا نوافق جميعًا على أن حياته كانت سيئة حقًا... لن يمتدح أحد منا أفعاله ولن يقبل أحد منا مبادلته بزوج من الأحذية.

حقق ديف موستين شهرة ومجدًا كبيرين، لكنه ظل يرى نفسه فاشلًا. هذا لأنه تبنى قيمة سيئة مستندة إلى مقارنة تعسفية بنجاحات الآخرين. وقد أثمرت له هذه القيمة مشكلات ضخمة من قبيل، «عليَّ أن أبيع مئة وخمسين مليون أسطوانة إضافية؛ وعند ذلك سيكون كل شيء رائعًا»، و«في جولتي الغنائية القادمة، لا يجوز أن أقبل الغناء في مكان أصغر من ملعب رياضي»... هذه هي المشكلات التي كان يظن أنه في حاجة إلى حلها حتى يصير سعيدًا. لا يفاجئني أبدًا أنه لم يتمكن من بلوغ السعادة.

وعلى العكس منه، اختار بيت بيست قيمة مختلفة. فعلى الرغم من أنه كان محبطًا يائسًا نتيجة طرده من فرقته الأولى، فقد تعلم عندما كبر قليلًا أن يعيد ترتيب أولويات ما يهتم به، فصار قادرًا على قياس حياته على ضوء جديد. ونتيجة هذا، عاش بيست إلى أن صار رجلًا كهلًا سعيدًا معافى يتمتع بحياة جيدة وأسرة رائعة. والمفارقة أن أفراد فرقته الأولى أمضوا عشرات السنين يكافحون من أجل تحقيق ذلك أو من أجل المحافظة عليه.

عندما تكون لنا قيم سيئة (أو معايير سيئة نضعها لأنفسنا وللآخرين)، فإننا نهتم اهتمامًا زائدًا بأشياء لا أهمية لها، أي بأشياء تجعل حياتنا أسوأ في واقع الأمر. أما عندما نختار قيَمًا أفضل، فإننا نكون قادرين على توجيه اهتمامنا إلى أشياء أفضل، أي إلى أشياء لها أهمية، أشياء تحسّن حالتنا وتخلق لنا السعادة والمسرّة والنجاح أيضًا.

هذا، باختصار، المعنى الحقيقي لـ «تطوير الذات»: وضع القيم الأفضل في موضع الأولوية، واختيار أشياء أفضل لكي تمنحها

اهتمامك. هذا لأن مشاكلك تكون أفضل عندما تركز انتباهك على أشياء أفضل. وعندما تصير مشاكلك أفضل، فإن حياتك تصير أفضل أيضًا.

ينصبّ اهتمام ما بقي من هذا الكتاب على خمس قيم تخالف الحدس المعتاد والمألوف، لكني أظنها أكثر القيم التي يمكن للمرء أن يتبناها فائدة. تتبع هذه القيم كلها «القانون التراجعي» الذي تحدثنا عنه في وقت سابق، وذلك من حيث إنها قيَم «سلبية». تتطلب هذه القيم كلها مواجهة مشكلات أكثر عمقًا بدلًا من تجنب تلك المشكلات من خلال المخارج السريعة السهلة. وهذه القيم الخمس غير تقليدية وغير مريحة في الوقت نفسه. لكني أراها قيَمًا قادرة على تغيير حياة المرء.

القيمة الأولى التي سنلقي نظرة عليها في الفصل التالي هي شكل متشدد من أشكال المسؤولية: تحمّل المسؤولية عن كل شيء يحدث في حياتك بصرف النظر عمّن هو ملومٌ فيه. القيمة الثانية هي اللايقين: إقرارك بجهلك وممارستك الشك الدائم في آرائك ومعتقداتك. وأما القيمة الثالثة فهي الفشل، أو الإخفاق: استعدادك لاكتشاف أخطائك ونقاط ضعفك حتى تكون قادرًا على العمل عليها لتحسينها. والرابعة هي الرفض: القدرة على أن تقول كلمة لا، وعلى أن تسمعها أيضًا؛ وهذا ما يحدد ما تقبله في حياتك وما لا تقبله تحديدًا واضحًا تمامًا. ثم تأتي القيمة الأخيرة التي هي تأمّلك في حقيقة أنك لست خالدًا. هذه قيمة حاسمة الأهمية لأن بقاء المرء متنبهًا إلى أنه سيموت قد يكون الأمر الوحيد القادر على مساعدتنا في النظر إلى قيَمنا الأخرى كلها نظرة صحيحة.

# الفصل الخامس

# أنت في حالة اختيار دائم

تخيل أن أحدًا يصوّب سلاحًا إلى رأسك ويقول لك إن عليك أن تجري اثنين وأربعين كيلومترًا في أقل من خمس ساعات وإلا فسوف يقتلك ويقتل أسرتك كلها معك.

ما أسوأ هذا! وتخيل الآن أنك اشتريت زوجًا جميلًا من الأحذية مع بقية لوازم الجري، ثم ثابرت على التمرين الجاد شهورًا كثيرة. وتخيل أنك ذهبت بعد ذلك فأكملت سباق الماراثون، وكان أفراد أسرتك جميعًا واقفين مع أصدقائك يهتفون لك عند خط النهاية.

قد تكون تلك اللحظة واحدة من أكثر لحظات حياتك فخرًا واعتزازًا.

إنها المسافة نفسها: اثنان وأربعون كيلومترًا. وأنت هو الشخص نفسه الذي يجري هذه المسافة. وهو الجهد نفسه الذي تبذله ساقاك. لكنك، في الحالة الثانية، تختاره بملء إرادتك وتستعد له فتكون النتيجة معلِمًا هامًا مجيدًا من معالم حياتك. أما حين كان الأمر مفروضًا عليك ضد إرادتك، فقد كان تجربة مخيفة من أكثر التجارب ألمًا في حياتك كلها.

غالبًا ما يكون الاختلاف الوحيد بين مشكلة مؤلمة ومشكلة تملأ كيانك كله طاقةً هو إحساسك بأنك أنت بنفسك مَنْ اختار المشكلة وبأنك مسؤول عنها.

إذا كنت تجد نفسك تعيسًا في وضعك الراهن، فمن المحتمل كثيرًا أن يكون ذلك الإحساس ناجمًا، في جزء منه على الأقل، من أن الأمر خارج عن إرادتك... هنالك مشكلة ليست لديك قدرة على حلها، مشكلة فُرضت عليك فرضًا من غير اختيار من جانبك.

أما عندما نحس أننا نختار مشكلاتنا، فإننا نشعر بالتمكين، كأننا شُحِنّا بطاقة جديدة. وعندما نحس أن مشكلاتنا مفروضة علينا ضد إرادتنا فإننا نرى أنفسنا تعساء، ونرى أنفسنا ضحايا.

## الاختيار

كانت لدى ويليام جيمس مشكلات كثيرة. وكانت مشكلات سيئة حقًا.

صحيح أنه ولد في أسرة ثرية بارزة، لكنه عانى منذ ولادته مشكلات صحية كبيرة جعلت حياته في خطر: مشكلة في العينين جعلته أعمى لفترة مؤقتة خلال طفولته؛ ومرض فظيع في البطن جعله يتقيأ كثيرًا وأرغمه على اتباع نظام غذائي غامض شديد الحساسية؛ ومشكلات في السمع أيضًا؛ وتشنجات ظَهر شديدة إلى حد يبقيه عدة أيام عاجزًا عن الجلوس أو الوقوف منتصب القامة.

ونتيجة مشكلاته الصحية هذه، أمضى جيمس معظم وقته في البيت. لم يكن له أصدقاء كثر، ولم يكن أداؤه المدرسي جيدًا. لكنه كان يمضي

أوقاته في الرسم. كان ذلك الشيء الوحيد الذي أحبه والشيء الوحيد الذي أحس أنه جيد فيه.

لكن المؤسف أن أحدًا غيره لم يكن يرى أنه جيد في الرسم. وعندما كبر وصار رجلًا، لم يقبل أحد شراء أعماله. ومع مضي السنين، بدأ أبوه (كان رجل أعمال واسع الثراء) يسخر منه ويقول له إنه كسول عديم الموهبة.

وفي تلك الأثناء، صار شقيقه الأصغر، هنري جيمس، روائيًا صاحب شهرة عالمية. وأما شقيقته، أليس جيمس، فقد كانت تكسب دخلًا جيدًا من الكتابة أيضًا. كان ويليام الشخص الفاشل في الأسرة؛ كان الخروف الأسود!

في مسعى أخير لإنقاذ مستقبل جيمس الشاب، قرر والده استخدام علاقاته الواسعة لتأمين قبول له في كلية الطب بجامعة هارفارد. قال له والده إن تلك هي فرصته الأخيرة. وإذا أخفق الآن فهو شخص لا أمل فيه.

لكن جيمس لم يكن مرتاحًا أبدًا في جامعة هارفارد. ولم تعجبه دراسة الطب على الإطلاق. كان يمضي وقته كله وهو يشعر بأنه شخص مزيَّف وكاذب، فبعد كل حساب، إذا كان شخصًا غير قادر على التغلب على مشكلاته الصحية، فكيف يمكن له أن يأمل في أن تكون له قدرة على مساعدة الآخرين في حل مشكلاتهم؟ وبعد جولة ذات يوم من الأيام في أحد مراكز الطب النفسي في الجامعة، كتب جيمس في يومياته أنه أحس نفسه أقرب إلى المرضى منه إلى الأطباء هناك.

مضت بضع سنوات، ثم ترك جيمس كلية الطب رغم عدم رضا

والده عن تلك الخطوة. لكن جيمس فضل الابتعاد عن أبيه بدلًا من مواجهة غضبه الحارق: لقد التحق ببعثة أنثروبولوجية ذاهبة إلى غابات الأمازون المطيرة.

حدث هذا في ستينيات القرن التاسع عشر عندما كان السفر بين القارات أمرًا شاقًا تحفهُ المخاطر. إذا كنت قد لعبت لعبة الكمبيوتر «درب أوريون» عندما كنت طفلًا، فقد كان الأمر شبيهًا بما يراه المرء في تلك اللعبة... مرض الزُّحار والثيران التي تُغرقك في النهر، وكل شيء.

إلا أن جيمس تمكن من الوصول إلى الأمازون حيث بدأت المغامرة الحقيقية. ومن المفاجئ أن صحته الضعيفة صمدت طيلة تلك الرحلة كلها. لكنه وصل آخر الأمر ومرض هناك؛ التقط مرض الجدري في أول يوم له بعد وصوله وكاد يموت في الغابات.

ثم عادت تشنجات ظهره، وكانت مؤلمة إلى حد جعله عاجزًا عن المشي. كان في تلك المرة ضعيفًا هزيلًا بسبب مرض الجدري، وعاجزًا عن الحركة بسبب آلام ظهره، وكان متروكًا وحده في غابات أميركا الجنوبية (ذهب بقية أفراد البعثة وتركوه) من غير أن يعرف كيف يعود إلى بلاده... رحلة طويلة تستغرق شهورًا وقد يموت فيها قبل أن تنتهي.

لكنه تمكن، على نحو ما، من العودة إلى نيو إنغلاند آخر الأمر، حيث استقبله أبوه الذي بلغت خيبة أمله فيه حدودًا لم تبلغها من قبل. لم يكن صاحبنا الشاب في أول شبابه آنذاك، فقد قارب الثلاثين عامًا من عمره ولم يزل من غير عمل. كان فاشلًا في كل شيء حاول القيام

به. وكان جسده يخونه دائمًا مع عدم وجود ما يسمح له بالأمل في أن صحته ستصير أحسن. لقد أخفق في كل شيء رغم ما حظي به من مزايا وفرص في الحياة. وبدا أن المعاناة وخيبة الأمل هما الثابتان الوحيدان في حياته. أصيب جيمس باكتئاب عميق وبدأ يضع خططًا لإنهاء حياته.

لكنه جلس ذات ليلة وقرأ محاضرات للفيلسوف تشارلز بيرس، فجعلته تلك القراءة يقرر إجراء تجربة صغيرة. كتب في يومياته أنه سيمضي سنة كاملة يعتبر نفسه فيها مسؤولًا مئة بالمئة عن كل ما حدث في حياته، مهما تكن أسباب ما حدث. وسيفعل خلال تلك السنة كل ما في وسعه لتغيير ظروفه مهما يكن احتمال فشله في ذلك كبيرًا. إذا لم يتحسن شيء خلال تلك السنة، فسيكون من الواضح أنه عاجز حقًا وغير قادر على مواجهة الظروف المحيطة به. وسوف ينهي حياته في تلك الحالة.

فما النتيجة التي تمخضت عن تلك التجربة؟ لقد صار ويليام جيمس أب علم النفس الأميركي! وقد تُرجمت أعماله إلى عشرات اللغات وصار الناس يعتبرونه واحدًا من أكثر المثقفين/ الفلاسفة/ علماء النفس أثرًا ونفوذًا في جيله كله. صار مدرّسًا في جامعة هارفارد، وتجول في أنحاء الولايات المتحدة الأميركية وأوروبا ملقيًا محاضراته. وقد تزوج وأنجب خمسة أطفال (صار واحد منهم، اسمه هنري، كاتبَ سِيَر شهير، وحاز على جائزة بوليتزر للآداب). وفي وقت لاحق، أشار جيمس إلى تجربته الصغيرة تلك باسم «الولادة من جديد»، ونسب إليها الفضل في كل ما أنجزه بعدها في حياته كلها.

هنالك لحظة إدراك بسيطة ينبعث منها كل ما يحققه المرء من تقدم

وتطور ذاتي. إنها لحظة ندرك فيها أننا، نحن الأفراد، مسؤولون عن كل شيء في حياتنا بصرف النظر عن الظروف الخارجية المحيطة بنا.

لسنا قادرين دائمًا على التحكم بما يحدث لنا، ولا التحكم بما يصيبنا، لكننا قادرون دائمًا على التحكم بكيفية تفسيرنا لما يحدث لنا، إضافة إلى تحكمنا بكيفية استجابتنا له.

وسواء كنا ندرك الأمر إدراكًا واعيًا أو لا ندركه، فإننا مسؤولون دائمًا عن تجاربنا وعما يمر بنا. من المستحيل ألا نكون مسؤولين لأن اختيارنا ألّا نفسر الأحداث التي في حياتنا تفسيرًا واعيًا يظل في حقيقته تفسيرًا لتلك الأحداث. وخيارنا ألّا نستجيب لتلك الأحداث التي في حياتنا يظل استجابة لها. حتى إذا صدمتك سيارة يقودها مهرجون وبال عليك كل من في باص المدرسة من أطفال، فإن من مسؤوليتك أنت أن تفسر معنى الحدث وأن تختار استجابتك له.

وسواء أعجبنا هذا أم لم يعجبنا، فإننا نقوم دائمًا بدور فعال في ما يحدث لنا وفي ما يحدث داخلنا. إننا نقوم دائمًا بتفسير معنى كل لحظة وكل حدث. ونحن نقوم دائمًا باختيار القيم التي نعيش بها والمقاييس التي نقيس بها كل شيء يحدث لنا. وغالبًا ما يمكن أن يكون الحدث نفسه جيدًا أو سيئًا بحسب المقياس الذي نختار استخدامه.

الفكرة هي أننا في حالة اختيار دائم سواء أدركنا هذا أم لم ندركه. إننا هكذا دائمًا.

والأمر عائد إلى أنه لا وجود في الواقع الحقيقي لشيء اسمه عدم الاهتمام بأي شيء على الإطلاق. هذا أمر مستحيل. لا بد لأيّ منا من

الاهتمام نهتم بشيء ما. وحتى إذا قررت ألّا تهتم بأي شيء فإن هذا يظل اهتمامًا بشيء ما! انه اهتمامك بألّا تهتم بشيء!

السؤال الحقيقي هو: ما الذي نختار أن نوليه اهتمامنا؟ ما القيم التي نختارها لكي تستند أفعالنا إليها؟ وما المقاييس التي نختارها لاستخدامها في قياس حياتنا؟ وهل هذه خيارات جيدة... هل هي قيم جيدة ومقاييس جيدة؟

## مغالطة المسؤولية/الذنب

منذ سنوات، عندما كنت أكثر شبابًا، وأكثر حماقة، كتبت منشورًا على مدونتي في الإنترنت، وقلت في نهايته شيئًا من قبيل، «وكما قال أحد كبار الفلاسفة ذات يوم: المسؤولية الكبرى ترافق السلطة الكبرى». بدت لي هذه العبارة جميلة موحية بالمعرفة والحكمة. لم أستطع أن أتذكر صاحب هذه العبارة، ولم أفلح في معرفته من خلال البحث في غوغل، لكني كتبتها رغم ذلك. لقد كانت مناسبة تمامًا لذلك المنشور!

وبعد عشر دقائق، أتاني التعليق الأول على منشوري: «أظن أن الفيلسوف الكبير الذي أشرت إليه ليس إلا أنكل بين في فيلم الرجل الوطواط».

كان هذا يشبه ما قاله فيلسوف عظيم آخر: «عجبًا!»

كانت عبارة «المسؤولية الكبرى ترافق السلطة الكبرى» الكلمات الأخيرة التي يتفوه بها أنكل بين قبل أن يقتله لص تركه الرجل الوطواط

يهرب، وذلك على رصيف غاصٍّ بالناس ومن غير أي سبب واضح. يا له من فيلسوف كبير!

ورغم هذا، فإننا نسمع الناس يستشهدون بهذه العبارة كثيرًا، إنها تتردد كثيرًا من حولنا... ترد بشكل ساخر عادة بعد بضع كؤوس من البيرة. إن هذا واحد من المقتطفات الناجحة التي تبدو ذكية حقًا لكنها لا تفعل أكثر من إخبارك شيئًا تعرفه أصلًا حتى إن كنت لم تفكر في المسألة قبل ذلك.

«المسؤولية الكبرى ترافق السلطة الكبرى».

هذا صحيح. لكن هنالك نسخة أفضل من هذه الحكمة، نسخة عميقة فعلًا ولا تتطلب أكثر من تبديل مواضع الكلمات: « السلطة الكبرى ترافق المسؤولية الكبرى».

كلما اخترنا أن نكون أكثر قبولًا بالمسؤولية في حياتنا، كلما صرنا نمارس سلطة أكبر عليها. ومن هنا، فإن قبولنا المسؤولية عن مشاكلنا خطوة أولى في اتجاه حلها.

عرفت ذات مرة رجلًا كان مقتنعًا بأن السبب الذي يجعل النساء يبتعدن عنه هو أنه قصير جدًا. كان رجلًا متعلمًا جذابًا حسن المظهر (أي أنه «لقطة» من حيث المبدأ). لكنه كان مقتنعًا تمامًا بأنه لا يعجب النساء لأنه شديد القصر.

ولأنه كان يرى نفسه قصيرًا جدًا، فقد كان محجِمًا عن الخروج لمحاولة لقاء النساء. وفي المرات القليلة التي فعل فيها ذلك، كان يستنتج من أبسط سلوك لأية امرأة يتحدث معها أنها لا تراه جذابًا إلى

الحد الكافي مما يجعله يقنع نفسه سريعًا بأنه لا يعجبها، حتى إن كان يعجبها في حقيقة الأمر. من الواضح إذًا أن علاقته بالنساء كانت في حالة مزرية.

ما لم يدركه هذا الرجل هو أنه اختار القيمة التي تجعله خاسرًا: طول القامة! لقد افترض أن النساء لا تنجذبن إلا إلى رجل طويل القامة. هذا يعني أنه محكوم مسبقًا بالفشل مهما فعل، ومهما حاول.

كان هذا الاختيار للقيمة يسلب صاحبه الثقة والقوة. لقد وضعه أمام مشكلة سيئة حقًا: أن لا يكون طول قامة المرء كافيًا في عالم مصنوع لطوال القامة فقط (بحسب رأيه هو فقط). هنالك قيم أحسن كثيرًا كان يمكن أن يعتمدها هذا الرجل فيما يتصل بعلاقته مع النساء. «أحب أن ألتقي النساء اللواتي تعجبهن حقيقتي». كان من الممكن أن تكون هذه العبارة مناسبة للبدء: مقياس يضع في اعتباره قيمتَي الصدق والقبول. لكنه لم يختر هاتين القيمتين. بل لعله لم يكن يدرك أنه يختار قيمَه بنفسه (أو أنه قادر على اختيارها). ورغم عدم إدراكه هذا، فقد كان هو المسؤول عن مشكلاته.

وعلى الرغم من هذه المسؤولية، فقد ظل هذا الرجل متذمرًا. كان يقول لعامل البار: «لكن، ليس لديَّ خيار. لا أستطيع أن أفعل شيئًا! النساء سطحيات تافهات، ولن أعجبهن أبدًا!» نعم، إن كل امرأة «مذنبة» في حقيقة الأمر لأنها لا يمكن أن تُعجَب برجل لديه هذا القدر من الرثاء لنفسه، رجل ضحل يحمل قيمًا سيئة. هذا أمر واضح جدًا!

يتردد كثير من الناس في تحمل المسؤولية عن مشكلاتهم لأنهم يظنون أن مسؤوليتك عن مشكلاتك لا توجد إلا عندما تكون أنت من تقع عليه اللائمة في خلق هذه المشكلات.

كثيرًا ما تظهر اللائمة والمسؤولية في ثقافتنا، لكنهما ليستا شيئًا واحدًا. إذا صدمتك بسيارتي، فأنا الملوم في ذلك، ومن المحتمل كثيرًا أن يجدني القانون مسؤولًا عن تعويضك بطريقة ما عن تلك الحادثة. وحتى إذا وقع ذلك مصادفة، فأنا أظل مسؤولًا. هكذا يعمل مبدأ الإلقاء باللائمة في مجتمعنا: إذا أسأت، فإن عليك أن تصحح إساءتك أو أن تعوّض عنها. يجب أن يكون الأمر هكذا.

لكن هنالك مشكلات لا تقع اللائمة فيها علينا، إلا أننا نظل مسؤولين عنها.

وهذا مثال على ذلك: إذا استيقظت في أحد الأيام ووجدت طفلًا حديث الولادة على باب بيتك، فما من أحد يستطيع لومك على وجود الرضيع هناك؛ لكن الرضيع صار الآن من مسؤوليتك أنت. وعليك أنت أن تختار ما تفعله به. ومهما يكن ما تختاره (الاحتفاظ بذلك الرضيع، أو التخلص منه، أو تجاهله، أو رميه في حفرة)، فسوف تكون هنالك مشكلات مرتبطة باختيارك، وسوف تكون أنت مسؤولًا عن ظهور تلك المشكلات أيضًا.

لا يستطيع القضاة اختيار القضايا التي تأتيهم. عندما تصل قضية إلى المحكمة، فإن القاضي الذي يُكلَّف بها ليس هو الشخص الذي ارتكب الجريمة، وليس شاهدًا على الجريمة، وليس متأثرًا بالجريمة، لكنه يصير مسؤولًا عن تلك الجريمة. وعند ذلك، يكون على القاضي أن يختار العواقب التي تترتب عليها: عليه أن يحدد المقياس الذي يقيس به تلك الجريمة، وأن يحرص على تطبيق ذلك المقياس.

إننا مسؤولون طيلة الوقت عن أحداث وتجارب لا تقع لائمتها علينا. هذا جزء من الحياة.

هاكم طريقة للتمييز بين الفكرتين. اللائمة شيء في الماضي. والمسؤولية فعل حاضر. اللائمة ناتجة عن خيارات قد اتُخذت بالفعل. والمسؤولية ناتجة عن خيارات تتخذها أنت الآن، في كل ثانية من حياتك. أنت تختار أن تقرأ هذا. وأنت تختار أن تفكر في نتائجه. ثم أنت الذي يختار أن يقبل تلك النتائج أو يرفضها. قد تكون اللائمة واقعة عليّ في أنك ترى هذه الأفكار عرجاء (إنها أفكاري وأنا الملوم عمّا فيها من عَرَج)، لكنك أنت المسؤول عن الاستنتاجات التي تخرج بها بعد القراءة. أنت لست ملومًا على أنني اخترت أن أكتب هذه الجملة، لكنك تظل مسؤولًا عن اختيارك أن تقرأها، أو أن لا تقرأها.

هنالك فارق بين لوم شخص آخر على وضعك وبين أن يكون ذلك الشخص مسؤولًا مسؤولية فعلية عن التعامل مع ذلك الوضع. لا أحد غيرك أبدًا مسؤول عن وضعك. قد تقع اللائمة على أشخاص كثيرين في أنك غير سعيد، لكن ما من أحد مسؤول عن عدم سعادتك إلا أنت. هذا لأنك أنت الذي يستطيع دائمًا أن يختار كيف ينظر إلى الأمور وكيف يستجيب لها وكيف يقيّمها. إن عليك دائمًا أن تختار المقياس الذي تقيس به تجاربك.

لقد أقدمَتْ أول صديقة لي على التخلي عني بطريقة مشهودة. كانت تخونني مع معلّمها. وكان هذا شيئًا مريعًا. أعني بكلمة مريع أن إحساسي به كان يشبه ما أحسه لو تلقيت مئتين وثلاثٍ وخمسين لكمة في بطني. وحتى تزداد الأمور سوءًا، كانت صديقتي تلك سريعة في تركي والذهاب إليه عندما واجهتُها بالأمر. لم تتردّد، بل ألقت بثلاث سنين عشناها معًا من غير أن تهتم بالأمر أبدًا.

أمضيت بعد ذلك شهورًا في تعاسة شديدة. وكان هذا أمرًا متوقَّعًا. لكني اعتبرتها أيضًا مسؤولة عن تعاستي. وهو ما لم يؤدِ إلى أية نتيجة على الإطلاق، صدقوني! بل إنه جعلني أكثر تعاسة.

أرأيتم؟... لم أكن قادرًا على التحكم بها. كانت خارج سيطرتي. اتصلت بها مرات كثيرة، وصرخت عليها كثيرًا، ورجوتها أن تعود إليّ؛ أو كنت أقوم بزيارات مفاجئة إلى بيتها، أو أفعل غير ذلك من الأشياء السخيفة التافهة التي يفعلها من هم في مثل حالتي؛ لكني لم أستطع أبدًا أن أتحكم بانفعالاتها أو بأفعالها. في نهاية المطاف، ومع أن اللائمة تقع عليها فيما كنت أحسه وأعيشه، إلا أنها لم تكن مسؤولة عنه أبدًا. أنا الذي كنت مسؤولًا.

وفي وقت ما، بعد القدر «الكافي» من الدموع والكحول، بدأ تفكيري يتخذ وجهة أخرى وبدأت أفهم أن من مسؤوليتي أنا الآن أن أجعل نفسي سعيدًا من جديد رغم أنها فعلت بي شيئًا فظيعًا ورغم أنني ألومها على ما فعلته. لم يكن متوقعًا أن تظهر تلك المرأة فجأة وتصلح الأمور من أجلي. كان عليَّ إصلاح حياتي بنفسي.

عندما بدأت أفكر هكذا، حدثت لي بضعة أمور: الأمر الأول هو أنني بدأت أطوّر نفسي. بدأت أمارس التمرينات الرياضية وأمضي مزيدًا من الوقت مع أصدقائي (الذين كنت قد أهملتهم). وبدأت أتعمّد أن ألتقي بأناس جدد. قمت برحلة دراسية طويلة إلى الخارج، وأدّيت بعض العمل التطوعي. وشيئًا فشيئًا، بدأت أحس أنني صرت في حالة أفضل. لا أزال أكره صديقتي السابقة تلك بسبب ما فعلته بي. لكني، على الأقل، صرت أتحمل المسؤولية عن انفعالاتي ومشاعري. ومن

خلال فعل هذا، كنت أختار قيَمًا أفضل: كنت أختار قيَمًا متجهة إلى الاهتمام بنفسي وإلى معرفة المزيد عن نفسي بدلًا من أن تكون متجهة إلى محاولة جعل صديقتي السابقة تُصلح ما أفسدَتْه.

(بالمناسبة، من المحتمل تمامًا أن تكون قصة «اعتبارها مسؤولة عن مشاعري وانفعالاتي» كلها جزءًا من السبب الذي جعلها تتركني. سوف أستفيض في الحديث عن هذه النقطة بعد فصلَين). وبعد نحو سنة من ذلك، بدأ شيء غريب يحدث. صرت ألاحظ، عندما أتذكر علاقتنا وأعيد النظر فيها، أن تلك العلاقة كانت تعاني مشكلات لم ألاحظها أبدًا من قبل، مشكلات أنا من تقع عليه اللائمة فيها وأنا من كان قادرًا على فعل شيء ما لحلها. وبدأت أدرك أنني لم أكن صديقًا جيدًا لها وأن الناس لا يخون أحدهم الآخر من غير سبب: لا يفعل أحدٌ ذلك بشريكه إلا إذا كان غير سعيد معه نتيجة أمر ما.

لست أقول إن هذا مبرّرٌ لما فعلته صديقتي السابقة... ليس الأمر هكذا على الإطلاق. لكن إدراكي أخطائي ساعدني في إدراك أنني لم أكن ضحية بريئة تمامًا مثلما كنت أظن من قبل. أدركت أنه كان لي دور في تمكين علاقة فاشلة من الاستمرار ذلك الزمن الطويل كله. ففي آخر المطاف، غالبًا ما تكون القيم لدى طرفَي العلاقة متماثلة. فإذا كنتُ على علاقة مع شخص يحمل قيمًا سيئة، واستمرت العلاقة ذلك الزمن كله، فما الذي يقوله هذا عني وعن قيَمي؟ لقد تعلمت، بطريقة مؤلمة، أنه إذا كان الطرف الآخر في العلاقة أنانيًا، وإذا كان يفعل أشياء مؤلمة، فمن المحتمل كثيرًا أن تكون أنت مثله، لكنك لا تدرك هذا!

صرت قادرًا، عندما أسترجع الأمر كله، على النظر إلى الماضي

ورؤية إشارات الإنذار في شخصية صديقتي السابقة، إشارات كنت أختار تجاهلها أو التغاضي عنها عندما أكون معها. أنا الملوم في هذا! صرت قادرًا على النظر إلى الماضي ورؤية أنني لم أكن الصديق المناسب لها تمامًا. والحقيقة أنني كنت باردًا في أوقات كثيرة، وكنت متكبّرًا تجاهها. وفي أوقات أخرى، كنت أعتبر وجودها معي تحصيل حاصل فأصرخ عليها وأزعجها كثيرًا. أنا الملوم في هذه الأشياء أيضًا.

هل يمكن اعتبار أغلاطي تبريرًا لغلطتها؟ لا! لكني تحملت مسؤولية عدم تكرار هذه الأغلاط مرة أخرى، وعدم تجاهل تلك الإشارات مرة أخرى، وذلك حتى أساهم في ضمان ألّا أعاني النتائج نفسها من جديد. وجعلت من مسؤوليتي أن أبذل أقصى جهدي لجعل أيّ علاقة لي مع النساء في المستقبل أفضل بكثير. يسعدني القول إنني نجحت في هذا. لم يحدث بعدها أن خانتني امرأة وتركتني، ولم يحدث بعدها أن تلقيت مئتين وثلاثٍ وخمسين لكمة في بطني. لقد تحملت المسؤولية عن مشكلاتي وطورت نفسي في ما يتصل بهذه المشكلات. تحملت المسؤولية عن دوري في تلك العلاقة غير الصحية وطورت نفسي من أجل علاقات أتت بعدها.

هل تعرفون؟ رغم أن هجران صديقتي السابقة كان من أكثر التجارب التي مرت بي إيلامًا، إلا أنها كانت أيضًا واحدة من أكثرها أهمية وأثرًا في حياتي. وأنا مدين لتلك التجربة بالفضل في إطلاق عملية تطور ونمو شخصي كبيرة الأهمية. تعلمت من تلك المشكلة وحدها أكثر بكثير مما تعلمته من عشر حالات نجاح مجتمعة معًا.

نحب جميعًا أن نتحمل المسؤولية عن النجاح والسعادة. بل

إننا نتنافس على الظهور بمظهر المسؤولين عن النجاح والسعادة. لكن تحمل المسؤولية عن مشكلاتنا أمر أكثر أهمية بكثير لأن ذلك هو المكان الذي يأتي منه التعلم الحقيقي. إنه المكان الذي يأتي منه التحسّن الحقيقي، والذي يأتي منه التطور الحقيقي في الحياة. أما عندما نكتفي بإلقاء اللوم على الآخرين، فإننا لا نفعل أكثر من إيلام أنفسنا.

## الاستجابة للمأساة

لكن، ماذا عن الأحداث الفظيعة حقًا؟ يستطيع أشخاص كُثر أن يبدأوا تحمل المسؤولية عن مشكلات متعلقة بالعمل، أو ربما عن الإفراط في مشاهدة التلفزيون بينما يجب أن يلعبوا مع أطفالهم أو ينصرفوا إلى إنتاج شيء مفيد ما. وأما عندما يصل الأمر إلى أحداث مأساوية مخيفة، فإنهم «يجذبون حبل الإنذار في قطار المسؤولية»، ثم ينزلون من القطار عندما يتوقف. هنالك أشياء يشعرون أنها مؤلمة إلى حد يجعلهم عاجزين عن تحمل مسؤوليتها.

لكن، دعونا نفكر في هذا الأمر: إن شدة الحادث لا تغيّر الحقيقة الكامنة من خلفه. فلنقل إنك تعرضت للسلب... من الواضح أن اللائمة في تعرّضك للسلب ليست واقعة عليك أنت. لا يمكن أبدًا أن يختار أي شخص المرور بهذه التجربة. لكن المسألة هنا تشبه مسألة الطفل الذي وجدته على عتبة بيتك، فأنت تجد نفسك على الفور مُقحَمًا في تحمل المسؤولية عن مسألة حياة أو موت. هل تقاوم من يريد سلبك؟ هل يصيبك الذعر؟ هل تتجمد في مكانك؟ هل تخبر الشرطة؟ هل تحاول نسيان الأمر والتظاهر أن شيئًا لم يحدث؟ هذه كلها خيارات

وردود أفعال أنت المسؤول عن اتخاذها أو عدم اتخاذها. أنت لم تختَرْ أن تقع ضحية السلب، لكنك تظل مسؤولًا عن إدارة النتائج الانفعالية والنفسية (والقانونية أيضًا) لتلك التجربة.

استولت حركة طالبان على وادي سوات في سنة 2008. وذلك الوادي واقع في أقصى شمال شرق باكستان. وسرعان ما طبقوا هناك أجندتهم المتطرفة. لا تلفزيون، ولا أفلام، ولا خروج للمرأة من بيتها إذا لم يرافقها مُحرَم. ولا فتيات تذهبن إلى المدارس.

وفي سنة 2009، بدأت فتاة باكستانية في الحادية عشرة من عمرها اسمها ملالا يوسفزاي تتحدث على الملأ ضد منع البنات من الذهاب إلى المدرسة. وظلت مصرة على الذهاب إلى مدرستها مخاطرة بحياتها وحياة أبيها. وكانت أيضًا تحضر اجتماعات تُقام في المدن القريبة. كتبت ملالا على الإنترنت: «كيف تجرؤ حركة طالبان على سلبي حقي في التعليم؟»

وفي سنة 2012، أي عندما صار عمر ملالا أربعة عشر عامًا، أُطلقت عليها النار في وجهها عندما كانت في الباص عائدة من المدرسة إلى بيتها في أحد الأيام. صعد مسلح من طالبان إلى ذلك الباص وسأل: «أين هي ملالا؟ قولوا لي وإلا أطلقت النار على الجميع». نهضت ملالا معرفة عن نفسها (هذا اختيار مذهل في حد ذاته) فأطلق المسلح النار على رأسها أمام ركاب الباص جميعًا.

دخلت ملالا في حالة غيبوبة، وكادت تموت. وقالت حركة طالبان على الملأ إنها ستقتلها وستقتل أبيها إذا نجت من تلك المحاولة.

لا تزال ملالا حية إلى اليوم. ولا تزال تتحدث علنًا ضد العنف والقمع الواقعَيْن على النساء في بعض البلاد الإسلامية. وكتبها الآن من أكثر الكتب مبيعًا. تلقت ملالا جائزة نوبل للسلام في سنة 2014. والظاهر أن إطلاق النار على وجهها أدى إلى جعل صوتها مسموعًا أكثر من ذي قبل وإلى جعلها أكثر جرأة من ذي قبل. كان من السهل عليها أن تنبطح أرضًا وتقول: «لا أستطيع فعل أي شيء» أو «ليس لدي أي خيار». والمفارقة هنا أن ذلك، لو قالته، سيكون خيارها أيضًا؛ إلا أنها اختارت العكس.

منذ بضع سنين، كتبتُ بعض الأفكار الواردة في هذا الفصل في مدوّنتي على الإنترنت، فترك لي أحد الرجال تعليقًا: قال الرجل إنني سطحي ضحل، وأضاف أيضًا إنني لا أمتلك أي فهم حقيقي لمشكلات الحياة ولمسؤولية البشر. قال إن ولده قُتل في حادث سيارة. واتهمني بأنني لا أعرف معنى الألم الحقيقي، ثم قال إنني وغد تافه لقولي إن عليه أن يكون مسؤولًا عن الألم الذي أَحسَّه نتيجة وفاة ابنه.

من الواضح أن هذا الرجل عانى ألمًا أشد بكثير مما قد يواجهه معظم الناس في حياتهم. لم يختر أن يموت ابنه، ولم تكن اللائمة في موته واقعة عليه. لقد فُرضت عليه فرضًا مسؤولية تحمل هذه الخسارة رغم أن من الواضح والمفهوم تمامًا أنها مسؤولية غير مرغوب فيها. لكنه يظل رغم هذا كله مسؤولًا عن انفعالاته وقناعاته وأفعاله. كانت كيفية استجابته لموت ابنه من اختياره هو. إن وقوع الألم، بهذا الشكل أو ذاك، أمر محتوم علينا جميعًا؛ لكن علينا أن نختار ما يعنيه هذا الألم لنا. وحتى عندما زعم ذلك الرجل أنه لم يكن لديه أي خيار في المسألة

وأنه لا يريد إلا أن يعود ابنه إليه، فقد كان يختار... كان يختار سبيلًا من بين سبل كثيرة في وسعه أن يختار واحدًا منها للتعامل مع ألمه الكبير.

من الطبيعي أنني لم أقل له أي شيء من هذا. لقد شغلني كثيرًا الذعر الذي أصابني والتفكير في أنني قد بالغت كثيرًا وفي أنني لا أمتلك أية فكرة عما أتحدث عنه. هذه واحدة من المخاطر التي أواجهها في هذا النوع من العمل. وهي مشكلة اخترتها بنفسي. لقد كنت مسؤولًا عن التعامل مع هذه المشكلة.

انتابني إحساس فظيع أول الأمر، لكني بدأت أغضب بعد بضع دقائق. لم تكن لاعتراضاته علاقة حقيقية بما كتبته فعلًا... هكذا قلت لنفسي. ثم ماذا؟... لا تعني حقيقة كوني ليس لديَّ طفل قتل في حادث سيارة أنني لم أعش ألمًا فظيعًا في حياتي!

وبعد ذلك، طبّقت على نفسي النصائح التي أقدّمها هنا. لقد اخترت مشكلتي. كان من الممكن أن يصيبني الغضب تجاه هذا الرجل، وأن أنغمس في مجادلة معه، وأن أحاول أن «أتفوّق» على ألمه بألمي. لكن هذا كان من شأنه فقط أن يجعلنا، نحن الاثنين، أحمقَيْن من غير إحساس. وكان يمكنني أيضًا اختيار حل مشكلة «أفضل» من تلك، والعمل على ممارسة الصبر ومحاولة فهم قرائي فهمًا أفضل مع تذكر ذلك الرجل كلما كتبت عن الألم والمعاناة. هذا ما حاولت فعله.

أجبته ببساطة قائلًا له إن خسارته تحزنني، ثم تركت الأمر عند تلك النقطة. ما الذي يمكنك قوله غير هذا؟

### العوامل الوراثية والحظ

في سنة 2013، قدم تلفزيون بي بي سي مجموعة من المراهقين المصابين بالاضطراب الوسواسي القهري. تابع البرنامج تطورات وضعهم خلال خضوعهم لمعالجة مكثفة لمساعدتهم على التغلب على الأفكار والسلوكيات المتكررة غير المرغوب فيها.

كانت من بينهم فتاة في السابعة عشرة من عمرها اسمها إيموجين، وكانت لديها حاجة قهرية إلى أن تضرب بكف يدها على كل سطح تمر به. إذا لم تستطع فعل ذلك، فإن أفكارًا مخيفة تجتاحها ويخيل لها أن أسرتها سوف تموت. كان من بينهم أيضًا جوش الذي يعاني حاجة شديدة إلى فعل كل شيء بجانبَي جسده معًا: يصافح شخصًا بيده اليمنى، ثم يصافحه بيده اليسرى؛ يتناول الطعام بيده اليمنى، ويتناول الطعام بيده اليسرى؛ يخطو داخلًا الباب بإحدى قدميه، ثم بالأخرى؛ وهكذا دواليك. إذا لم «يوازن» بين جانبَيْ جسده، فإنه يعاني نوبات ذعر رهيبة. وكان هنالك أيضًا جاك المصاب برهاب الجراثيم الذي يرفض الخروج من بيته قبل أن يضع قفازَيْن، ولا يشرب الماء قبل أن يغليه، ولا يقبل أن يأكل طعامًا لم ينظفه ويعدّه بنفسه.

إن اضطراب الوسواس القهري حالة عصبية وراثية مخيفة غير قابلة للشفاء. لكن من الممكن تدبيرها، في أحسن الأحوال. وكما سنرى، يتلخص تدبير هذا الاضطراب بأن «يدبّر» المرء قيَمه.

كان أول ما فعله المعالجون النفسيون في هذا المشروع هو إخبار أولئك المراهقين بأن عليهم أن يقبلوا المشكلات الناجمة عن اضطراباتهم القهرية. وكان معنى هذا، على سبيل المثال، أن تتقبل

إيموجين الأمر عندما تغمرها تلك الأفكار الفظيعة التي تقول لها إن من الممكن أن تموت أسرتها وإنها لا تملك فعل شيء حيال ذلك. لقد قيل لها ببساطة إنها ليست ملومة في ما يحدث لها. كما أُرغم جوش على القبول بأن «موازنة» أفعاله كلها لجعلها متقابلة متساوية تمامًا ليس، على المدى البعيد، إلا تدميرًا لحياته بأكثر مما تدمّرها نوبات ذعر عارضة من حين إلى آخر. وجرى تذكير جاك بأن الجراثيم موجودة دائمًا وبأنه معرَّض لها باستمرار بصرف النظر عما يمكن أن يفعله.

وكان الهدف من ذلك جعل هؤلاء المراهقين يدركون أن قيَمهم ليست عقلانية (بل إن تلك القيم ليست قيَمهم في حقيقة الأمر، بل القيم التي أتت بها اضطراباتهم) وأنهم بتلبية تلك القيم اللاعقلانية يلحقون الأذى بقدرتهم على الفعل في الحياة.

تمثلت الخطوة التالية في تشجيع أفراد تلك المجموعة على اختيار قيَم أكثر أهمية من القيم التي فرضها عليهم الاضطراب الوسواسي القهري، ثم التركيز على تلك القيَم. صار جوش مسؤولًا عن عدم اعتبار نفسه مضطرًا إلى إخفاء اضطرابه طيلة الوقت عن أصدقائه وأفراد أسرته لأن ذلك هو سبيله إلى امتلاك حياة اجتماعية طبيعية فاعلة. أما مسؤولية إيموجين فكانت التحكم بأفكارها وأحاسيسها، وكذلك أن تكون سعيدة من جديد. وأما مسؤولية جاك فكانت القدرة على الخروج من بيته لفترات أطول من الوقت من غير أن يعاني نوبات وسواسية مؤذية.

ومع تلك القيم التي صارت تحتل مركز الصدارة في أذهانهم، انطلق أولئك المراهقون في تمارين مكثفة «لإزالة التحسس» ترغمهم

على العيش انطلاقًا من قيمهم الجديدة. تلت ذلك نوبات ذعر، وذُرفت دموع كثيرة، وكان جاك يصطدم بكثير من الأجسام فيغسل يديه على الفور. لكن تقدمًا كبيرًا تحقق مع نهاية ذلك البرنامج الوثائقي. لم تعد إيموجين تجد نفسها في حاجة إلى التربيت على كل سطح تصادفه. إنها تقول: «لا تزال هنالك وحوش مختبئة في عقلي، ولعلها ستظل هناك دائمًا؛ لكنها صارت الآن أكثر هدوءًا». وصار جوش قادرًا على البقاء خارج البيت فترات تصل إلى ثلاثين دقيقة من غير «موازنة» سلوكه بين جانبَيْ جسده. وأما جاك الذي أنجز أكبر قدر من التقدم، فقد صار قادرًا على الخروج إلى المطاعم وتناول الطعام هناك والشرب من زجاجات وكؤوس لم يغسلها بنفسه. يلخص جاك ما تعلمه تلخيصًا جيدًا فيقول: «أنا لم أختَر هذه الحياة، ولم أختر هذه الحالة المخيفة حقًا. لكن عليَّ أن أختار كيف أتعايش معها؛ نعم، عليَّ أن أختار كيف أتعايش معها».

هنالك الكثير من الناس الذين يتعاملون مع كونهم مولودين مع نقص ما أو شيء ما، سواء كان ذلك الشيء اضطرابًا وسواسيًا قهريًا أو قصر قامة، أو أي شيء آخر. كما لو أنهم محرومون من شيء كبير القيمة. يشعرون أنهم لا يستطيعون فعل شيء حيال ذلك. ولذلك نراهم يتجنبون المسؤولية عن أوضاعهم. إنهم يفكرون على النحو التالي: «أنا لم أختر مورّثاتي الرديئة، ولست مذنبًا إن اتخذت الأمور مسارًا سيئًا».

هذا صحيح، فاللوم ليس واقعًا عليهم. إنها ليست غلطتهم.

لكنها تظل مسؤوليتهم!

عندما كنت في الكلية، كانت لديَّ رغبة خيالية في أن أصير لاعب بوكر محترفًا. كنت أكسب المال، وكل شيء. وكان هذا أمرًا حسنًا. لكنني

أمضيت سنة في لعب البوكر جديًا، ثم توقفت. لم يناسبني نمط الحياة المتمثل في السهر طيلة الليل محدقًا في شاشة كمبيوتر فأربح آلاف الدولارات في يوم ما ثم أخسر القسم الأكبر منها في اليوم الذي يليه. ثم إن تلك لم تكن طريقة صحّية مستقرة لكسب العيش. لكن من المفاجئ أن الزمن الذي أمضيته في لعب البوكر كان ذا أثر عميق في نظرتي إلى الحياة.

مكمن جمالُ البوكر هو أن الحظ، رغم دوره الدائم، ليس هو ما يحدد نتائج اللعبة على المدى البعيد. قد يحصل اللاعب على أوراق في غاية السوء ثم يهزم شخصًا حصل على أوراق ممتازة. من المؤكد أن احتمال أن يفوز في الجولة ذلك الشخص الذي حصل على أوراق ممتازة كبير حقًا، لكن الفائز يتحدد آخر الأمر من خلال... ماذا؟ نعم، لقد حزرتم... يتحدد من خلال الخيارات التي يقْدِم عليها خلال مسار اللعبة.

إنني أنظر إلى الحياة بالطريقة نفسها. يحصل كل منا على أوراق. يحصل بعضنا على أوراق أفضل من الأوراق التي يحصل عليها البعض الآخر. ورغم سهولة إصابتنا بالإحباط عندما نرى أوراقنا، وإحساسنا مسبقًا بأننا قد هُزمنا، فإن اللعبة الحقيقية كامنة في الخيارات التي نتخذها بناء على هذه الأوراق وفي المخاطر التي نقرر أن نتحملها، وفي العواقب التي نختار أن نقبلها. والأشخاص الذين يتخذون أفضل الخيارات على الدوام (ضمن الأوضاع التي يجدون أنفسهم فيها) هم الأشخاص الذين يفوزون في لعبة البوكر آخر الأمر، تمامًا مثلما يحدث في لعبة الحياة. وليس بالضرورة أن يفوز أصحاب الأوراق الأفضل.

هنالك من يعانون نفسيًا وانفعاليًا نتيجة عيوب عصبية أو وراثية. لكن هذا لا يغير شيئًا. من المؤكد أنهم قد ورثوا حظًا سيئًا لا يستطيع

أحد أن يلومهم عليه، تمامًا كما لا يُلام الرجل صاحب القامة القصيرة الذي كان راغبًا في مواعدة النساء، وتمامًا مثلما لا يمكن لأحد أن يلقي باللائمة على من يتعرض للسلب. لكن المسؤولية تظل مسؤوليتهم. فهل يحاولون البحث عن علاج نفسي، وهل يخضعون للمعالجة، أم لا يفعلون شيئًا... إن الخيار خيارهم وحدهم. هنالك أشخاص عانوا ظروفًا سيئة في طفولتهم. وهنالك أشخاص تعرضوا للإساءة وللانتهاك وللاحتيال، نفسيًا وعاطفيًا وماليًا. لا تقع لائمة مشكلاتهم ونواقصهم عليهم، لكنهم يظلون مسؤولين... مسؤولين دائمًا... عن المضيّ قدُمًا رغم مشكلاتهم، وعن اتخاذ أفضل الخيارات الممكنة ضمن الظروف المعطاة.

ثم... فلنكن صادقين هنا! إذا تسنى لنا أن نجمع كل الناس الذين لديهم اضطراب نفسي ما، أو الذين لديهم اكتئاب أو أفكار انتحارية، أو الذين تعرضوا للإهمال أو لإساءة المعاملة، أو مروا بمأساة ما، أو مات شخص يحبونه، أو الذين أصابتهم حالات صحية خطيرة أو حوادث أو صدمات... إذا تسنى لنا أن نجمع هؤلاء كلهم في مكان واحد، فمن المحتمل تمامًا أن نجمع كل الناس لأن ما من أحد يمكن أن يعيش حياته كلها من غير أن تصيبه الندوب عبر مجراها.

من المؤكد أن بعض الناس تقع على كاهلهم مشكلات أسوأ من التي يواجهها غيرهم. وهنالك أشخاص صاروا ضحايا بكل معنى الكلمة، وبطرق مفزعة. لكن، وبقدر ما يمكن لهذا الأمر أن يزعجنا أو يخيفنا، فهو لا يغير شيئًا في نهاية المطاف في معادلة مسؤولية كل منا عن وضعه.

## مظهر الضحية

تسمح مغالطة المسؤولية/ اللائمة للناس برمي مسؤولية حل مشكلاتهم على الآخرين. من المحتمل تمامًا أن تتيح هذه القدرة على التملص من المسؤولية عن طريق إلقاء اللوم مخرجًا سريعًا مؤقتًا، وقد تمنح المرء أيضًا شعورًا مرضيًا بأنه مُحقّ من الناحية الأخلاقية.

ومن المؤسف أن من الآثار الجانبية للإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي أنها تجعل من الأسهل أكثر من أي وقت مضى أن يدفع المرء المسؤولية عن نفسه (حتى المسؤولية عن أبسط الأمور الخاطئة) فيلقيها على شخص آخر أو على مجموعة أخرى. والواقع أن هذا النوع الشائع من لعبة اللوم/ العار قد صار شعبيًا إلى حد واسع؛ بل إن هنالك جماعة من الناس تراه «ممتازًا». إن المشاركة العامة لحالات «الظلم» تستقطب اهتمامًا ومشاركة عاطفية انفعالية أكثر بكثير من معظم الأحداث الأخرى على وسائل التواصل الاجتماعي مما يصبّ في «صالح» الأشخاص الذين يجدون أنفسهم قادرين على زيادة شعورهم بأنهم ضحايا طيلة الوقت من خلال الاهتمام والتعاطف المتناميَيْن.

«مظهر الضحية» هو نمط مشترك اليوم بين اليسار واليمين، بين الأثرياء والفقراء على حد سواء. والحقيقة أن هذه قد تكون أول مرة في تاريخ البشر تجد كل مجموعة ديموغرافية نفسها ضحية مظلومة في الوقت نفسه الذي تجد فيه المجموعات البشرية نفسها هكذا أيضًا. وهم كلهم يستفيدون من المخارج السهلة السريعة نتيجة السخط الأخلاقي العام الذي تستقطبه مشاركة هذه الحالات عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

في هذه اللحظة تمامًا، يمكن لأي شخص يشعر بالاستياء من أي شيء (سواء كان ذلك نتيجة إدخال كتاب عن العنصرية في مقررات منهج جامعي ما، أو منع بيع أشجار عيد الميلاد في متجر محلي، أو زيادة الضريبة على الصناديق الاستثمارية بنسبة نصف بالمئة)، أن يعتبر نفسه مُضطهدًا بطريقة ما فيرى بالتالي أنه يستحق أن يغضب الناس من أجله وأن يتلقى قدرًا ما من اهتمامهم.

إن بيئة الإعلام الراهنة تشجع ردود الأفعال هذه وتعمل على دوامها أيضًا، لأن ذلك يعني تحسن الأعمال في نهاية المطاف. يشير كتاب المعلق الإعلامي رايان هوليداي إلى هذا باسم «إباحية الغضب»: بدلًا من العمل الصحفي على قصص حقيقية ومشكلات حقيقية، تجد وسائل الإعلام أن من الأسهل لها و«الأكثر ربحًا» أن تعثر على شيء مسيء إلى حد ما فتبثه إلى جمهور واسع يخلق قدرًا من الغضب؛ ثم تعيد بث ذلك الغضب على الناس بطريقة تؤدي إلى إثارة غضب قسم جديد منهم. وهذا ما يطلق نوعًا من مفعول الصدى الفارغ الذي يتأرجح جيئة وذهابًا بين جانبين متخيَّلين ويشغل أذهان الجميع عن المشكلات الاجتماعية الحقيقية. ليس من العجيب إذًا أن يكون الاستقطاب السياسي الآن أشد منه في أي وقت مضى.

والمشكلة الأكبر في ما يتعلق بـ «مظهر الضحية» هو أنه يحرف الانتباه بعيدًا عن الضحايا الحقيقيين. وهذا ما يشبه قصة الصبي الذي صرخ «الذئب». كلما ازداد عدد الناس الذين يزعمون أنهم ضحايا مظالم صغيرة، كلما صارت معرفة الضحايا الحقيقيين أكثر صعوبة.

ينشأ لدى الناس إدمان على الإحساس بأنهم واقعون ضحية اعتداء

طيلة الوقت، لأن هذا يمنحهم مخارج سهلة: من الممتع أن يرى المرء نفسه محقًا متفوقًا من الناحية الأخلاقية. وقد عبَّر رسام الكاريكاتير السياسي تيم كريدر عن هذا في عمود نشره في صحيفة نيويورك تايمز: «هذا الغضب العام يشبه الكثير من الأشياء التي تخلق لدى الإنسان شعورًا طيبًا، لكنه يلتهمنا من الداخل مع مرور الوقت. بل إنه أكثر خبثًا من معظم الرذائل الأخرى لأننا لا نعترف حتى بأنه ممتع لنا».

لكن جزءًا من عيشنا في مجتمع ديمقراطي حر يتمثل في أن علينا التعامل مع أشخاص ومع وجهات نظر لا تعجبنا بالضرورة. إنه، ببساطة، الثمن الذي ندفعه لقاء عيشنا في هذا المجتمع، بل يمكن القول أيضًا إن هذا مغزى النظام الديمقراطي كله. والظاهر أن هنالك عددًا متزايدًا من الناس الذين ينسون هذه الحقيقة.

علينا أن ننتقي معاركنا بعناية وانتباه، وأن نحاول في الوقت نفسه أن يكون لدينا شيء من التفهم للآخر، أي لذلك الذي ندعوه عدوًا. علينا أن نتعاطى مع الأنباء ووسائل الإعلام بالقدر الصحي من التشكك، وأن نتجنب طلاء من يختلفون معنا بلون موحَّد داكن. علينا أن نضع قيَم الصدق وتشجيع الشفافية والترحيب بالشك في مكانة متقدمة على قيم من قبيل أن يكون المرء محقًا، وأن يكون إحساسه تجاه نفسه طيبًا، وأن ينتقم. يصير الحفاظ على هذه القيم «الديمقراطية» أكثر صعوبة في خضم هذا الضجيج المستمر عن العالم المترابط شبكيًا. لكن علينا أن نقبل المسؤولية وأن نستمر في رعاية هذه القيم بصرف النظر عن أي شيء. قد يكون استقرار أنظمتنا السياسية في المستقبل معتمدًا على هذا.

**لا تقل «كيف؟»**

قد يسمع أشخاص كثيرون هذا كله، ثم يقولون شيئًا من قبيل «لا بأس، لكن كيف؟ فهمت أن قيَمي سيئة وأنني أتجنب تحمل المسؤولية عن مشاكلي كلها وأنني لست إلا شخصًا تافهًا يشعر باستحقاق أكثر مما يجب ويظن أن على العالم أن يدور من حوله ومن حول كل مشقة يلاقيها. لكن كيف أتغير؟»

أقول ردًا على هذا، وبأقصى قدر من الحيادية: «افعل، أو لا تفعل. لكن لا تقل لي 'كيف'!»

أنت تمارس عملية الاختيار بالفعل؛ تمارسها في كل لحظة من كل يوم: تختار ما تهتم به؛ وهذا يعني أن التغير أمر بسيط لا يحتاج أكثر من أن تهتم بشيء مختلف.

الأمر بسيط إلى هذه الدرجة حقًا. لكنه ليس سهلًا!

وهو ليس سهلًا لأنك ستحسّ نفسك أول الأمر فاشلًا، مزيَّفًا، غبيًا. وسوف تكون متوتر الأعصاب. وسوف يصيبك الذعر أيضًا. ومن الممكن أن تنفجر غضبًا على زوجتك أو أصدقائك أو أهلك خلال مجرى هذه العملية. وهذه كلها آثار جانبية لتغيير قيَمك، أي لتغيير ما تهتم به حقًا. لكنها آثار جانبية لا مفر منها.

الأمر بسيط، لكنه صعب، صعب بكل معنى الكلمة.

دعونا الآن نلقي نظرة على بعض هذه الآثار الجانبية. سوف تشعرون بنوع من عدم اليقين؛ وأنا أضمن لكم هذا. «أعليَّ حقًا أن أترك هذا؟ أهذا هو الشيء الصحيح الذي ينبغي عليَّ فعله؟» التخلي عن قيمة

اعتدت الاعتماد عليها طيلة سنوات كثيرة سوف يجعلك تشعر بنوع من الضياع، وستجد نفسك غير قادر على التمييز بين ما هو صحيح وما هو خاطئ. إنه أمر صعب، لكنه طبيعي.

وبعد ذلك، ستحسّ أنك فاشل. لقد أمضيت نصف عمرك وأنت تقيس نفسك بتلك القيمة القديمة؛ ثم تقوم بتغيير أولوياتك ومقاييسك وتكفّ عن التصرف بالطريقة نفسها فتصير غير قادر على تلبية المقياس القديم الذي كنت تثق به فتشعر على الفور بأنك أشبه بشخص مزيَّف، أو بأنك لا أحد. هذه أيضًا نتيجة طبيعية. وهي بدورها غير مريحة.

ومن المؤكد أنك ستبدأ ممارسة الرفض. إن في حياتك الكثير من العلاقات المبنية على القيّم التي كنت تحملها. وهذا يعني أن لحظة تغييرك تلك القيم (اللحظة التي تقرر فيها أن الانصراف إلى الدراسة أكثر أهمية من إقامة الحفلات، وأن الزواج وتكوين أسرة أكثر أهمية من الجنس في حد ذاته، وأن عملك في وظيفة مقنعة لك أكثر أهمية من المال الذي تجنيه) هي اللحظة التي ترى فيها أن لتحولك هذا أثر على علاقاتك التي قد ينهار بعضها أمام عينيك. هذه نتيجة طبيعية أيضًا. ومن الواضح أنها لن تكون مريحة.

هذه نتائج جانبية لا بد منها (وإن تكن مؤلمة) لاختيارك توجيه اهتمامك وجهة أخرى ووضعه في مكان أكثر أهمية وأكثر استحقاقًا لطاقتك. ومع إعادتك النظر في قيَمك، سوف تواجه مقاومة داخلية ومقاومة خارجية طيلة الطريق. وسوف تشعر أكثر من أي شيء آخر بأنك قد فقدت اليقين فتسأل نفسك إن كان ما تفعله خاطئًا. لكننا سنرى بعد قليل أن هذا التساؤل أمر حسن أيضًا.

## الفصل السادس

# أنت مخطئ في كل شيء (وأنا كذلك)

قبل خمسمئة عام من الآن، كان رسامو الخرائط يعتقدون أن ولاية كاليفورنا جزيرة. وكان الأطباء يعتقدون أن فتح ذراع إنسان (أو جعله ينزف من أي مكان في جسده) يمكن أن يشفي المرض. وكان العلماء يعتقدون أن النار مصنوعة من شيء يطلقون عليه اسم «مصدر اللهب» وكانت النساء تظن أن مسح وجوههن ببول الكلاب يمنحهن مظهر الشباب الدائم. كما كان الفلكيون يعتقدون أن الشمس تدور من حول الأرض.

وعندما كنت ولدًا صغيرًا، كنت أظن أن «متواضع» نوع من الخضار لا أحب تناوله. وكنت أظن أن أخي قد عثر على ممر سري في بيت جدتنا لأنه كان قادرًا على التسلل خارجًا من غير أن يخرج من الحمام (ملاحظة هامة: كانت في الحمام نافذة). وكنت أظن أيضًا أن ذهاب صديقي مع أسرته في زيارة إلى جبل واشنطن، يعني أنهم ارتحلوا رجوعًا في الزمن على نحو ما إلى الحقبة التي كانت الديناصورات تعيش فيها؛ وهذا لأن ذلك الرمز[1] يشير إلى زمن بعيد جدًا في الماضي.

---

(1) «جبل واشنطن» = «Washington, B.C.»، وهو جبل في جزيرة فانكوفر في مقاطعة كولومبيا البريطانية في كندا. كما أن «B.C.» تعني «قبل الميلاد».

ولما صرت مراهقًا، كنت أقول للجميع إنني لا اهتم بأي شيء، لكن الحقيقة كانت أنني أهتم بأشياء أكثر مما يلزمني بكثير.

وكان أشخاص آخرون يحكمون عالمي من غير أن أعرف ذلك. كنت أظن أن السعادة قدَر، وليست خيارًا. وكنت أظن أن الحب شيء يحدث من تلقاء نفسه، وليس شيئًا يعمل المرء من أجله. وكنت أظن أن كون المرء رائعًا، شيء يتمرن عليه المرء ويتعلمه من الآخرين، وليس شيئًا يخترعه المرء من أجل نفسه.

وعندما صارت لي صديقة للمرة الأولى، ظننت أننا سنظل معًا إلى الأبد. وعندما انتهت العلاقة، ظننت أنني لن أعيش المشاعر نفسها من جديد مع أية امرأة أخرى. وعندما عشت تلك المشاعر من جديد مع امرأة أخرى، ظننت أن الأمر كذلك لأن الحب لا يكون كافيًا بعض الأحيان. ثم أدركت أن على كل فرد من الأفراد أن يقرر «ما هو كافٍ» له، وأن الحب يمكن أن يوجد في أي مكان نسمح له بأن يوجد فيه.

لقد كنت مخطئًا في كل خطوة من خطوات طريقي. كنت مخطئًا في كل شيء. طيلة حياتي كلها، كنت مخطئًا تمامًا في ما يتعلق بنفسي وبالآخرين وبالمجتمع وبالثقافة وبالعالم وبالكون... في كل شيء.

آمل أن يستمر الوضع هكذا طيلة ما بقي لي من حياتي.

ومثلما يستطيع مارك الموجود حاليًا أن ينظر إلى الخلف، إلى أخطاء مارك وعيوبه في الماضي، فسوف ينظر مارك إلى الخلف في يوم من الأيام في المستقبل، سينظر إلى ما يظنه ويقوله مارك الحالي (بما في ذلك محتويات هذا الكتاب) فيلاحظ عيوبًا وأخطاء مماثلة. وسوف يكون هذا أمرًا حسنًا لأنه يعني أنني أنمو وأتطور.

هنالك عبارة شهيرة للاعب كرة السلة مايكل جوردان تتحدث عن فشله مرة بعد مرة بعد مرة، وعن أن ذلك هو السبب في نجاحه.

حسنٌ جدًا. سأقول ما قاله: إنني أخطئ دائمًا، في كل شيء، مرة بعد مرة بعد مرة. وهذا سبب تحسن حياتي وتطورها.

إن النمو عملية ترابطية متكررة لا نهاية لها. نحن لا ننتقل من «خطأ» إلى «صواب» عندما نتعلم شيئًا جديدًا؛ بل إننا ننتقل من «خطأ» إلى «خطأ»، لكنه خطأ أقل بمقدار طفيف. وعندما نتعلم شيئًا إضافيًا بعد ذلك، فإننا ننتقل من «خطأ» أقل بقدر بسيط إلى «خطأ» أقل بقدر بسيط إضافي. ثم ننتقل إلى «خطأ» أقل بقدر بسيط من ذلك الخطأ، وهكذا دواليك. نحن في عملية اقتراب دائمة من الحقيقة ومن الكمال من غير أن نصل أبدًا إلى تلك الحقيقة أو إلى ذلك الكمال.

لسنا مطالبين بأن نعثر على الإجابة «الصحيحة» صحة مطلقة فيما يتعلق بأنفسنا، بل علينا أن نبحث عما نحن مخطئون فيه اليوم فنتخلص منه حتى نستطيع أن نكون «مخطئين أقل» يوم غد.

يمكن للنمو الشخصي أن يكون أمرًا علميًا تمامًا عند النظر إليه من هذه الزاوية. قيَمنا هي فرضياتنا: هذا السلوك جيد، وهو هام. أما ذلك السلوك فهو ليس كذلك. وأما أفعالنا فهي «تجارب» كما في العلم؛ كما أن أنماط المشاعر والانفعالات والأفكار الناتجة فهي البيانات التي نحصل عليها.

لا وجود لعقيدة صائبة أو إيديولوجية كاملة. الموجود فقط هو ما تجعلك تجاربك تراه صحيحًا بالنسبة إليك... وحتى في هذه الحالة،

فإن من الممكن أن تكون تجربتك أيضًا خاطئة على نحو ما. وبما أن لي ولك ولكل شخص آخر حاجات مختلفة وتاريخ مختلف وظروف حياة مختلفة، فإننا نصل بالتأكيد إلى إجابات «صحيحة» مختلفة في ما يتعلق بمعنى حياتنا وكيف يجب أن نحياها. تتضمن إجابتي «الصحيحة» السفر وحدي على امتداد سنوات طويلة، والعيش في أماكن نائية معزولة، والضحك بأقصى ما أستطيع. أو... على الأقل، هكذا كانت الإجابة «الصحيحة» حتى وقت قريب. لكن إجابتي ستتغير وترتقي دائمًا لأنني أتغير وأرتقي. ومع تقدمي في السن وزيادة تجاربي، فإنني أتخلص من بعض ما في إجابتي من خطأ فتصير أكثر انسجامًا مع متطلباتي يومًا بعد يوم. وهذا سيستمر.

هنالك أشخاص كثيرون لديهم هاجس أن يكونوا «على صواب» في حياتهم إلى حد يجعلهم لا يعيشون تلك الحياة أبدًا.

لنقل إن هنالك امرأة عازبة وحيدة تريد لنفسها شريكًا. لكنها لا تخرج من بيتها أبدًا ولا تفعل شيئًا للوصول إلى ما تريد. ولنقل إن هنالك رجلًا يُفني نفسه في العمل ويظن أنه يستحق ترقية، لكنه لا يقول ذلك أبدًا بوضوح أمام مديره.

إنهما خائفان من الفشل، أو من الرفض، أو من وجود شخص ما يقول لهما «لا».

لكن الأمر ليس هكذا. من المؤكد أن الرفض مؤلم، وأن الفشل مزعج. لكن هنالك بعض الأمور «اليقينية» التي نتمسك بها... إنها أمور «يقينية» نخشى أن نضعها موضع التساؤل أو نتخلى عنها. إنها قيم منحت حياتنا معناها على امتداد سنوات طويلة. تلك المرأة لا تخرج من بيتها

ولا تواعد أحدًا لأنها ستجد نفسها مضطرة إلى مواجهة معتقداتها في ما يتعلق بمدى كونها امرأة مرغوبة. وأما الرجل، فهو لا يطلب الترقية لأن ذلك يعني مواجهة معتقداته حول القيمة الحقيقية لمهاراته.

من الأسهل على المرء أن يجلس في مكانه مع يقينه المؤلم بأن ما من أحد يجده جذابًا وما من أحد يقدّر مواهبه من أن يختبر ذلك اليقين اختبارًا حقيقيًا ويتأكد من الأمر بنفسه.

إن المعتقدات التي من هذا النوع (اعتقادي بأنني لست جذابًا إلى الحد الكافي، فلماذا أتعب نفسي؟... أو اعتقادي بأن مديري في العمل شخص سيء تافه، فلماذا أتعب نفسي؟) مصمَّمة لإعطائنا قدرًا متواضعًا من الراحة الآن مع التضحية بقدر أكبر من السعادة والنجاح في وقت لاحق. هذه استراتيجية شديدة السوء على المدى البعيد، لكننا نتعلق بها لأننا نفترض أننا محقون، ولأننا نفترض معرفتنا المسبقة بما سيحدث. بكلمات أخرى، نفترض أننا نعرف نهاية القصة.

اليقين عدو التطور. وما من شيء يقينيّ قبل أن يحدث، قبل أن يتحقق فعلًا. وحتى تلك اللحظة، فهو يظل قابلًا للجدل. هذا هو السبب في أن قبول النواقص والعيوب المحتومة في قيَمنا أمر لا بد منه حتى تنمو تلك القيم وتتطور.

بدلًا من الجري وراء «اليقين»، علينا أن نكون في حالة شك وبحث دائمين: شكٌّ في معتقداتنا، وشك في أحاسيسنا، وشك في ما قد يحمله المستقبل لنا إذا لم نتحرك ونخلق ذلك المستقبل لأنفسنا. وبدلًا من السعي إلى أن نكون على صواب طيلة الوقت، يتعين علينا أن نبحث طيلة الوقت عن «كيف نحن مخطئون». هذا لأننا مخطئون دائمًا!

وأن نكون مخطئين يجعلنا منفتحين على إمكانية التغير. أن نكون مخطئين يأتينا بفرصة للنمو والتطور. وهو لا يعني إحداث شقّ في ذراعنا (فصد) لكي نشفى من المرض، ولا أن نرش وجهنا ببول الكلاب حتى نبدو شبابًا من جديد. وهو يعني ألا نظن أن «متواضع» نوع من أنواع الخضار، وألّا نخشى منح بعض الأشياء اهتمامًا.

الأمر هكذا لأن هنالك شيئًا غريبًا، لكنه حقيقي: نحن لا نعرف حقًا ما هي التجربة الإيجابية أو السلبية! ينتهي بعض أصعب وأشد اللحظات في حياتنا بأن يكون أكثرها تحفيزًا وصوغًا لنا. كما يتضح لنا أن بعضًا من أكثر اللحظات إشباعًا في حياتنا هي أيضًا لحظات تشتت انتباهنا وتنزع الحافز منا. لا تثق بفكرتك عن التجارب الإيجابية/ السلبية. كل ما نحن متأكدون من معرفته حقًا هو ما يؤلمنا في اللحظة الراهنة وما لا يؤلمنا، وهذا ليس شيئًا كبير القيمة.

تمامًا مثلما ننظر مذعورين إلى الحياة التي كان يعيشها الناس قبل خمسمئة سنة، أتخيل الناس بعد خمسمئة سنة من الآن وهم يضحكون منا ومن يقينياتنا. سيضحكون كثيرًا عندما يرون كيف نترك مالنا ووظائفنا تحدد لنا حياتنا. وسيضحكون عندما يرون كم نحن خائفون من إظهار تقديرنا لأشخاص هم أكثر أهمية بالنسبة إلينا، لكننا نكيل المديح لشخصيات عامة لا تستحق أي شيء. وسيضحكون منا عندما يرون طقوسنا والأشياء التي نتطير منها والأشياء التي تسبب قلقنا والأشياء التي تجعل حروبًا تنشب بيننا. سوف ينظرون شزرًا إلى قسوتنا. وسوف يدرسون فنوننا ويتجادلون حول تاريخنا. وسيدرك هؤلاء الناس حقائق عن حياتنا لا يعرفها أحد منا حتى الآن.

وسوف يكونون مخطئين، هم أيضًا. وسيتجاوزون الكثير من أخطائنا.

حاول أن تفهم هذا. خذ شخصًا، لا على التعيين، وضعه في غرفة مع مفتاح صغير يمكنه أن يضغط عليه. ثم اخبره بأنه إذا فعل شيئًا محددًا (شيئًا عليه أن يحدده بنفسه) فإن مصباحًا سيضيء مشيرًا إلى أنه كسب نقطة. ثم قل له أن يحصي النقاط التي يستطيع أن يكسبها خلال فترة ثلاثين دقيقة.

عندما أجرى علماء النفس هذه التجربة، حدث ما لعلك تتوقعه. جلس الأشخاص الذين خضعوا إلى هذه التجربة وراحوا يضغطون المفتاح عشوائيًا إلى أن أضاء المصباح ليخبرهم أنهم أحرزوا نقطة. ومن المنطقي عند ذلك أنهم حاولوا تكرار ما فعلوه بغية الحصول على مزيد من النقاط. لكن المصباح لم يكن يضيء مجددًا. وهكذا راحوا يجربون طرقًا معقدة مختلفة: اضغط المفتاح ثلاث مرات، ثم اضغطه مرة، ثم انتظر خمس ثواني، ثم... يضيء المصباح! نقطة أخرى. لكن هذا لم يعد مجديًا في آخر المطاف. راحوا يفكرون: لعل الأمر لا علاقة له بالمفتاح على الإطلاق. لعله متعلق بكيفية جلوسي! أو لعله متعلق بما ألمسه. قد يكون للأمر علاقة بقدمي... أضاء المصباح! نقطة أخرى. نعم... إنهما قدماي... ثم أضغط المفتاح. يضيء المصباح!

وبشكل عام، تمكّن كل شخص خلال فترة تراوحت من عشر دقائق إلى خمس عشرة دقيقة من العثور على السلوكيات اللازمة لجني مزيد من النقاط. وقد كانت هذه السلوكيات غريبة حقًا... أشياء من قبيل الوقوف على قدم واحدة، أو تذكر سلسلة طويلة من ضغطات متتابعة على المفتاح خلال زمن محدد مع النظر في اتجاه ما!

لكن، إليكم الجزء الغريب من القصة: كان منح النقاط عشوائيًا في واقع الأمر. لم يكن هناك أي تسلسل بعينه ولا أي نمط محدد. مجرد مصباح يضيء وأشخاص يضغطون على المفتاح ظانين أن ما يفعلونه يمنحهم نقاطًا.

إذا أزحنا كل شيء جانبًا، نجد أن هدف التجربة كان تبيان سرعة العقل البشري في اختراع بعض الهراء، ثم تصديقه واعتباره حقيقة. وقد اتضح أننا ماهرون حقًا في هذا الأمر، ماهرون كلنا. خرج كل شخص من تلك الغرفة مقتنعًا بأنه اجتاز التجربة بنجاح وفاز في اللعبة. كانوا مقتنعين كلهم بأنهم اكتشفوا التسلسل «الصحيح» للضغط على المفتاح الذي جعلهم يكسبون نقاطهم. لكن الطرق التي اخترعوها كانت فريدة فرادة الأشخاص أنفسهم. توصل أحد الرجال إلى سلسلة طويلة من الضغطات على المفتاح لا معنى لها إلا بالنسبة إليه. وخرجت إحدى الفتيات مقتنعة بأن عليها أن تلمس السقف عددًا بعينه من المرات حتى تفوز بالنقاط. وعندما خرجتْ من الغرفة، كانت في غاية الإرهاق نتيجة القفز المتكرر حتى تلمس السقف.

إن أدمغتنا آلات للمعاني. وأما ما ندركه على أنه «معنى» فهو متولد من الارتباطات التي يقيمها عقلنا بين تجربتين أو أكثر. نضغط مفتاحًا فنرى المصباح يضيء. نفترض أن المفتاح جعل المصباح يضيء. هذا، في جوهره، أساس المعنى. مفتاح، ضوء؛ ضوء، مفتاح. إننا نرى كرسيًا. ونحن نلاحظ أن لون الكرسي رمادي. وعندها، يقيم عقلنا ارتباطًا بين اللون (رمادي) وبين الشيء (كرسي)، ثم يصوغ المعنى: «الكرسي رمادي».

تعمل أدمغتنا دائمًا وتولد المزيد والمزيد من الارتباطات حتى تساعدنا في فهم البيئة المحيطة بنا وفي التحكم بها. وكل شيء في التجارب التي نعيشها (التجارب الخارجية والداخلية) يولد ارتباطات وصلات جديدة ضمن أدمغتنا. كل شيء، من الكلمات التي في هذه الصفحة إلى المفاهيم النحوية التي تستخدمها لفهم هذه الكلمات إلى الشتائم القذرة التي يتجه دماغك إليها عندما يصير ما أكتبه متكررًا أو مملًا... كل فكرة من هذه الأفكار، وكل نبضة، وكل إدراك، مكوَّن من آلاف وآلاف الترابطات العصبية التي تتداخل معًا وتنير لعقلك ضوءًا في مسار الفهم والمعرفة.

لكن هنالك مشكلتان. الأولى أن عقولنا ليست كاملة. ونحن نخطئ في أشياء نراها ونسمعها. كما أننا ننسى بعض الأشياء ونخطئ تفسير الأحداث بكل سهولة.

المشكلة الثانية أن أدمغتنا مصمَّمة للتمسك بالمعنى الذي نخلقه لأنفسنا. إننا منحازون دائمًا إلى المعنى الذي صنعته عقولنا؛ ونحن لا نرغب في التخلي عنه. وحتى عندما نرى دليلًا يناقض المعنى الذي توصلنا إليه، فإننا نتجاهل ذلك الدليل معظم الأحيان ونظل متمسكين باعتقادنا.

قال الكوميدي إيمو فيليبس ذات مرة: «كنت أظن أن الدماغ البشري أعظم عضو في جسدي. ثم عرفت من الذي يقول لي هذا». والحقيقة المؤسفة هي أن القسم الأكبر مما نتوصل إلى «معرفته» والاعتقاد به نتاجٌ على صلة وثيقة بالانحياز وانعدام الدقة الموجودَين في أدمغتنا. إن الكثير من قيَمنا، بل حتى معظمها، منتجات لأحداث لا تمثل العالم كله، أو هي ناتجة عن ماضٍ نسيء فهمه إساءة تامة.

فما نتيجة هذا الكلام؟ النتيجة أن معظم معتقداتنا خاطئة. أو، لنكن أكثر دقة: معتقداتنا خاطئة كلها... لكن بعضها خاطئ أقل من غيره! العقل البشري كتلة متشابكة من قلة الدقة. صحيح أن هذه فكرة قد تجعلك غير مرتاح، إلا أن قبولها مهم أهمية يصعب تصديقها. وسوف نرى هذا.

## انتبه إلى ما أنت مقتنع به

خلال خضوعها للمعالجة النفسية في سنة 1988، توصلت الصحفية الكاتبة في ميدان النسوية ميريديث ماران إلى حقيقة مفاجئة: لقد أساء والدها إليها جنسيًا عندما كانت طفلة. كانت هذه صدمة لها: ذاكرة مقموعة أمضت معظم حياتها بعد أن كبرت من غير أن تعرف عنها شيئًا. لكنها واجهت أباها عندما كانت في السابعة والثلاثين من عمرها وأخبرت أفراد أسرتها بما جرى.

أثار ما قالته ميريديث ذعر الأسرة كلها. أنكر والدها على الفور أنه قد فعل أي شيء. وقف بعض أفراد الأسرة إلى جانب ميريديث. ووقف بعضهم الآخر إلى جانب الأب. انقسمت شجرة العائلة إلى شقّين. وسرى الألم الذي كان عنصرًا محددًا في العلاقة بين ميريديث ووالدها منذ زمن طويل فانتشر كالعفن بين أغصان تلك الشجرة. لقد تمزق الجميع.

وفي سنة 1996، توصلت ميريديث إلى اكتشاف مفاجئ آخر: لم يقم والدها بأية إساءة جنسية تجاهها! لقد اخترع عقلها تلك الذكرى بمساعدة من معالج نفسي حسن النية. استبد بها الشعور بالذنب،

وأمضت طيلة ما بقي من حياة أبيها في محاولة مصالحته ومصالحة بقية أفراد الأسرة من خلال شروح واعتذارات لا نهاية لها. لكن الوقت لم يسعفها لأن والدها مات ولم يكن لتلك الأسرة أبدًا أن تعود مثلما كانت.

ثم اتضح أن ميريديث لم تكن وحيدة. إنها تصف في سيرتها الذاتية التي حملت عنوان «كذبتي: قصة حقيقية عن ذكرى زائفة» كيف أن نساء كثيرات في عقد الثمانينيات اتهمن بعض الذكور من أفراد أسرهن بالإساءة الجنسية إليهن، ثم لم يلبثن أن عدن عن أقوالهن بعد سنوات من ذلك. وعلى نحو مماثل، ظهر في تلك الحقبة أيضًا أشخاص كثيرون تحدثوا عن وجود مجموعات من عَبدَة الشيطان تسيء إلى الأطفال؛ إلا أن الشرطة لم تعثر أبدًا على أي دليل على تلك الممارسات الجنونية التي وصفوها، على الرغم من تحقيقات كثيرة جرت في عشرات المدن.

لماذا راح الناس فجأة يختلقون ذكريات عن إساءات مفزعة في الأسرة وفي بعض الجماعات الدينية؟ ولماذا كان ذلك كله يحدث في ذلك الوقت، أي في عقد الثمانينيات؟

هل لعبت لعبة «التلفون» عندما كنت طفلًا؟ تلك اللعبة التي تهمس فيها بشيء ما في أذن أحدهم، ثم ينتقل ذلك الشيء الذي قلته عبر عشرة أشخاص بالطريقة نفسها فيكون ما يسمعه آخر واحد منهم مختلفًا كل الاختلاف عما قلته في البداية. من حيث الأساس، هكذا تعمل ذاكرتنا.

نمر بتجربة ما. وبعد بضعة أيام، نتذكر تلك التجربة على نحو مختلف قليلًا كما لو أن أحدًا همس بها في أذننا فلم نسمعه جيدًا. ثم نخبر شخصًا عن تلك التجربة ونجد أنفسنا مضطرين إلى «ملء» بعض

الفجوات بأشياء من عندنا حتى نتأكد من أن يكون للحكاية كلها معنى وحتى لا تبدو حكاية جنونية. ثم نصدق تلك الأشياء الصغيرة التي أضفناها لملء الثغرات. وهكذا نحكي القصة كاملة، مع الإضافات، في المرة القادمة. لكن تلك الإضافات ليست حقيقية، ونحن نعرف أنها خاطئة بعض الشيء. ثم نسكر ذات ليلة بعد سنة من ذلك ونحكي القصة نفسها فنضيف إليها مزيد من التحسينات... لا بأس، فلنكن صادقين... يصير ثلث قصتنا مختلَقًا. لكننا نكون صاحين بعد أسبوع من ذلك ولا نريد الإقرار بأننا أفرطنا في الكذب؛ وهكذا نسرد القصة بنسختها الموسعة السَّكرى. ثم تمر خمس سنين فتصير قصتنا التي نقسم بأنها صحيحة، نقسم بأرواح أمهاتنا بأنها صحيحة وأنها صادقة أكثر من الصدق نفسه، غير صحيحة إلا بنسبة خمسين بالمئة فقط.

نحن نفعل هذا، كلنا. أنت تفعل هذا. وأنا أفعل هذا. ولا علاقة للأمر بمدى صدقنا أو حسن نوايانا لأننا في حالة دائمة من تضليل أنفسنا وتضليل الآخرين لا لسبب إلا لأن أدمغتنا مصمَّمة على أن تكون نشطة دائمًا، لكنها ليست مصممة لأن تكون دقيقة.

لا يقتصر الأمر على سوء ذاكرتنا (ذاكرة سيئة إلى حد يجعل المحاكم لا تأخذ شاهد العيان على محمل الجد تمامًا في بعض الأحيان)، بل إن أدمغتنا تعمل أيضًا بطريقة منحازة إلى حد فظيع.

كيف هذا؟ يحاول الدماغ دائمًا أن يستنتج معنى مما يحيط بنا، وذلك استنادًا إلى ما نعتقده مسبقًا وإلى ما خبِرناه مسبقًا. تقاس كل معلومة جديدة باستخدام قيم واستنتاجات موجودة لدينا مسبقًا. ونتيجة ذلك، يكون الدماغ متحيزًا دائمًا إلى ما نشعر بأنه صحيح في تلك اللحظة.

وهكذا عندما تكون علاقتي بأختي ممتازة، فإني أفسر معظم ذكرياتي معها في ضوء إيجابي. وأما عندما تسوء العلاقة، فغالبًا ما يحدث أنني أنظر إلى تلك الذكريات نفسها نظرة مختلفة فأعيد اختراعها بطريقة تفسر الغضب والانزعاج القائمَين بيننا الآن. إنني أنظر الآن إلى هديتها اللطيفة التي قدمتها لي العام الماضي باعتبارها شيئًا يرمز إلى نزعة فوقية (كأنها كانت تعطيني حَسَنة، لا هدية). ثم لا أعود أقبل أن عدم دعوتها لنا إلى بيتها عند البحيرة غلطة بريئة حدثت من غير قصد، بل أراها إهمالًا وتجاهلًا فظيعين من جانبها.

تصير قصة ميريديث الكاذبة عن إساءة أبيها إليها أكثر معنى بكثير عندما نفهم القيم التي انبعث منها ذلك الاعتقاد. يجب أن نعرف في البداية أن علاقة ميريديث بأبيها كانت صعبة متوترة خلال الشطر الأكبر من حياتها. ويجب أن نعرف ثانيًا أن ميريديث أقامت سلسلة من العلاقات الفاشلة مع الرجال، بما في ذلك زواج فاشل.

وهكذا، فقد كانت القيم التي لديها تقول إن «العلاقات الوثيقة مع الرجال» أمر سيء.

وفي أوائل الثمانينيات، صارت ميريديث ناشطة نسوية متشددة وبدأت تُجري أبحاثًا عن الإساءة الجنسية إلى الأطفال. واجهتها قصص إساءات مخيفة جدًا، واحدة تلو الأخرى، وتعاملت مع أشخاص تعرضوا إلى إساءات جنسية داخل الأسرة (بنات صغيرات عادة)؛ واستمر ذلك عدة سنوات. كما كتبت تقارير صحفية كثيرة عن عدد من الدراسات غير الدقيقة التي ظهرت في ذلك الوقت تقريبًا: دراسات اتضح في ما بعد أنها بالغت كثيرًا في مدى تفشي ظاهرة

الاعتداء على الأطفال ضمن الأسرة. (ذكرت واحدة من أشهر تلك الدراسات أن ثلث النساء البالغات تعرضن لاعتداءات جنسية في طفولتهن. ثم تبين لاحقًا أن هذا الرقم غير صحيح على الإطلاق).

وفوق هذا كله، وقعت ميريديث في حب امرأة أخرى وأقامت علاقة جنسية معها. كانت تلك المرأة من النساء اللواتي تعرضن لاعتداء جنسي داخل الأسرة في طفولتهن. لقد طورت ميريديث علاقة سامّة من الاعتماد المتبادل بينها وبين شريكتها، تلك الشريكة التي كانت ميريديث تحاول دائمًا «إنقاذها» من ماضيها الأليم. وقد استخدمت الشريكة ماضيها الأليم سلاحًا لتجعل ميريديث تشعر بالذنب إزاءها حتى تكسب عطفها وحبها (يشتمل الفصل الثامن على المزيد حول هذا الأمر وحدوده). وفي هذه الأثناء، ازداد تدهور علاقة ميريديث بأبيها، فلم يكن مسرورًا أبدًا بأنها تقيم علاقة «مِثلية»، وكانت تواظب على جلسات العلاج النفسي على نحو يكاد يكون وسواسيًا. وأما المعالجين الذين كانت لديهم قيمهم ومعتقداتهم التي توجه سلوكهم، فكانوا مصرين دائمًا على أن من غير الممكن أن يكون عمل ميريديث المرهق في إعداد التقارير الصحفية، أو علاقاتها الفاشلة بالرجال السبب الوحيد الكامن خلف تعاستها: لا بد أن يكون هنالك شيء آخر، شيء أكثر عمقًا!

في تلك الفترة تقريبًا ظهر نوع جديد من المعالجة النفسية أطلق عليه اسم «المعالجة بالذاكرة المكبوتة»، وصارت له شعبية كبيرة. يشتمل هذا النوع من المعالجة على وضع المريض في حالة تشبه التنويم المغناطيسي، ثم يجري تشجيعه على نبش ذكريات طفولته

المنسية وعيشها من جديد. تكون هذه الذكريات عادية لا مشكلة فيها أكثر الأحيان، لكن الفكرة كانت أن هنالك قسم من الذكريات قد يكون «ذكريات سيئة».

هكذا كانت المسكينة ميريديث... بائسة تجري كل يوم أبحاثًا عن سفاح القربى وعن الإساءة الجنسية تجاه الأطفال، حانقةً على أبيها، وقد مرت بحياة حافلة بالعلاقات الفاشلة مع الرجال، ثم كان الشخص الوحيد الذي بدا لها أنه يفهمها ويحبها امرأة أخرى كانت ضحية سفاح القربى فيما مضى. كانت تستلقي على الأريكة كل يومين فتبكي أمام معالجها الذي يطالبها مرة بعد مرة بأن تتذكر شيئًا لا تستطيع تذكره. هكذا هو الأمر: لدينا هنا حالة ممتازة من أجل ذكرى مختلقة عن اعتداء جنسي لم يحدث أبدًا.

إن المشكلة الكبرى التي تواجهها أدمغتنا عندما تعالج تجارب حياتنا هي تفسير تلك التجارب على نحو يجعلها منسجمة مع خبراتنا السابقة كلها، ومع مشاعرنا ومعتقداتنا. لكننا كثيرًا ما نواجه في حياتنا أوضاعًا لا يحدث التوافق فيها بين الماضي والحاضر: في هذه المناسبات، ينتصب ما نعيشه في اللحظة الراهنة في مواجهة كل ما نقبله باعتباره حقيقة وكل شيء نعتبره منطقيًا حين يتعلق بالماضي. وفي مسعى لتحقيق التوافق المفقود، تعمد أدمغتنا بعض الأحيان، أي في حالات من هذا النوع، إلى اختلاق ذكريات زائفة. ومن خلال الربط بين تجاربنا الحالية وذلك الماضي المتخيل، تسمح لنا أدمغتنا بالإبقاء على ما استقر في أذهاننا من معنى.

وكما لاحظنا آنفًا، لم تكن قصة ميريديث فريدة من نوعها. والواقع

أن سنوات عقد الثمانينيات وبداية عقد التسعينيات شهدت اتهام مئات الأشخاص الأبرياء بالعنف الجنسي في ظل ظروف مشابهة. وقد ذهب كثير من هؤلاء الناس إلى السجن.

بالنسبة للأشخاص الذين كانوا غير راضين عن حياتهم، قدمت هذه التفسيرات الموحية، إلى جانب الشحنة العاطفية الكبيرة التي ضخمتها وسائل الإعلام في الأمر، حافزًا جعل اللاوعي في عقول الناس يدفع تلك العقول إلى بعض التلفيق في ذكريات أصحابها لكي يتمكنوا من تفسير معاناتهم الحالية على نحو يسمح لهم بأن يكونوا ضحايا وأن يتجنبوا تحمل المسؤولية. وهكذا لعبت «المعالجة بالذاكرة المكبوتة» دور الوسيلة لإخراج هذه الرغبات غير الواعية من مكامنها ووضعها في صيغة ذاكرة تبدو شيئًا ملموسًا.

صارت هذه العملية، والحالة الذهنية الناتجة عنها، شديدة الشيوع إلى حد جعلهم يطلقون عليها اسم «متلازمة الذاكرة الزائفة». وقد أدت إلى تغيير في طريقة عمل المحاكم. جرت محاكمة آلاف من هؤلاء المعالجين، وفقدوا تراخيص عملهم.

خرجت «المعالجة بالذاكرة المكبوتة» من ميدان الممارسة وحلت محلها طرق عملية أكثر منها. ثم أفضت الأبحاث اللاحقة إلى التأكيد على الدرس الأليم الذي جرى تعلمه في تلك الحقبة: معتقداتنا مرنة، وذكرياتنا غير موثوقة إلى حد مخيف.

هنالك قدر كبير من الحكمة التقليدية التي تخبرنا بأن «نثق بأنفسنا» و«نستمع إلى قلوبنا»، ومختلف أنواع الكليشيهات التي تسر الأسماع.

لكن لعل الإجابة الصحيحة هي أن علينا أن نقلل من الثقة بأنفسنا. فبعد كل حساب، إذا كانت قلوبنا وعقولنا غير موثوقة، فقد يكون علينا أن نزيد من وضع نوايانا ودوافعنا موضع التساؤل. إذا كنا مخطئين، جميعًا، طيلة الوقت، أفلا يكون الشك في أنفسنا وتحدي أفكارنا ومعتقداتنا وفرضياتنا تحديًا لا يعرف الهوادة هو المسلك المنطقي الوحيد من أجل التقدم؟

قد يبدو هذا مخيفًا، وقد يبدو نوعًا من تحطيم الذات. لكنه على العكس من ذلك تمامًا. وهو ليس بالخيار الأكثر أمانًا فحسب، بل إنه يمنحنا أيضًا قدرًا أكبر من الحرية.

## مخاطر «اليقين المحض»

إيرين جالسة قبالتي في واحد من مطاعم السوشي تحاول شرح ما يجعلها غير مؤمنة بالموت. لقد مضت ثلاث ساعات، وأكلت إيرين كمية كبيرة من السوشي وشربت وحدها زجاجة ساكي كاملة. (الحقيقة أنها صارت الآن في منتصف الزجاجة الثانية). الساعة الرابعة بعد الظهر من يوم الثلاثاء.

لم أدعُ إيرين إلى هذا المطعم. لقد عرفَتْ مكان تواجدي من الإنترنت فأتت ووجدتني هنا.

ليست المرة الأولى! لقد فعلتْ هذا من قبل.

إيرين مقتنعة بأنها قادرة على شفاء الموت، لكنها مقتنعة أيضًا بأنها في حاجة إلى مساعدة مني حتى تفعل ذلك. لكن المساعدة التي تطلبها ليست نوعًا من العمل. لو أنها أرادت بعض النصائح في مجال

العلاقات العامة، أو شيئًا من هذا القبيل، لما كان في الأمر أية مشكلة. لا، فالأمر أكثر من هذا: تريدني أن أكون على علاقة معها، لماذا؟ ظل الأمر غير واضح على الرغم من ثلاث ساعات من الأسئلة، وعلى الرغم من زجاجة ونصف زجاجة من الساكي.

بالمناسبة، كانت خطيبتي معنا في ذلك المطعم! رأت إيرين أن من المهم أن تكون خطيبتي طرفًا في هذه المناقشة؛ وأرادت أيضًا أن تجعلها تعرف أنها «مستعدة لمشاركتي» معها، وأن صديقتي (هي زوجتي الآن) «ليس عليها أن تشعر بأي تهديد أو خطر من ناحيتها».

التقيت إيرين أول مرة في ندوة من ندوات المساعدة الذاتية جرت في سنة 2008. بدت لي شخصية لطيفة إلى حد معقول. صحيح أنها كانت مجنونة بعض الشيء، أي أن فيها بعض الجوانب «المستقبلية»، لكنها كانت محامية، وقد درست في مدارس راقية. كانت ذكية بشكل واضح أيضًا. ثم إنها كانت تضحك لنكاتي وتراني شخصًا ظريفًا... فماذا تظنون؟... لقد نمت معها بالطبع.

وبعد شهر من ذلك، دعتني إلى اقتلاع جذوري من حيث كنت أعيش والانتقال للسكن معها في مكان آخر من البلاد. فاجأني هذا واعتبرته نوعًا من راية حمراء، نوعًا من شارة تحذير، فحاولت الابتعاد عنها وإنهاء كل شيء معها. استجابت لتلك المحاولة بالقول إنها ستقتل نفسها إذا رفضت أن أعيش معها. نعم، صارت هنالك رايتان حمراوان! سرعان ما حظرتُها في بريدي الإلكتروني وفي الأجهزة التي أستخدمها كلها.

سوف يبطئها هذا، لكنه لن يوقفها.

قبل أن أعرفها بسنين، تعرضت إيرين لحادث سيارة كادت تموت فيه. بل إنها «ماتت» من الناحية الطبية... ماتت بضع لحظات عندما توقف نشاط دماغها بالكامل. لكنهم تمكنوا من إنعاشها بأعجوبة ما. وعندما «عادت» إلى الحياة، زعمتْ أن كل شيء قد تغير. صارت شخصية شديدة التمسك بالجوانب الروحية. وصارت مهتمة، بل مؤمنة، بالشفاء عن طريق الطاقة، وبالملائكة، وبالعقل الكلي، وبقراءة الطالع أيضًا. صارت أيضًا مؤمنة بأنها أصبحت قادرة على شفاء الناس وأنها قد صارت شخصًا ذا قدرة عجيبة على فهم الحالة العقلية والانفعالية للأشخاص الآخرين، إضافة إلى القدرة على رؤية المستقبل. ولسبب من الأسباب، قررت بعد مقابلتي أن القدر يريد لنا أن نكون معًا حتى ننقذ العالم؛ حتى «نشفي الموت» بحسب تعبيرها.

بعد أن قمت بحظرها، راحت تنشئ عناوين بريد إلكتروني جديدة وتبعث إليَّ أحيانًا بأكثر من عشر رسائل غاضبة في اليوم الواحد. أنشأت لنفسها حسابين زائفين على فيسبوك وتويتر وصارت تستخدمهما لمضايقتي وإزعاجي، إضافة إلى إزعاج الأشخاص القريبين مني. ثم أنشأت موقعًا على الإنترنت مماثلًا لموقعي تمامًا، وكتبت فيه عشرات المقالات التي تزعم أنني كنت على علاقة معها في السابق وأنني كذبت عليها وخنتها، وقالت إنني وعدتها بالزواج، وأننا شخصان ينتمي كل منهما إلى الآخر. وعندما اتصلت بها طالبًا منها إغلاق ذلك الموقع، قالت لي إنها مستعدة لإغلاقه شرط أن أسافر إلى كاليفورنيا وأعيش معها. هكذا كانت فكرتها عن التنازلات المتبادلة.

ظلت مبرراتها على حالها خلال هذا الأمر كله: من المقَّدر لي

أن أكون معها لأن الرب قد شاء هذا! كانت تقول إنها استيقظت في منتصف الليل على أصوات الملائكة تأمرها بأن تصير «علاقتنا الاجتماعية» بشيرًا بعهد جديد من السلم الدائم على الأرض. (نعم، لقد قالت لي هذا).

وحتى ذلك الوقت الذي كنا جالسين فيه معًا في مطعم السوشي، كانت قد أرسلت لي آلاف الرسائل عبر البريد الإلكتروني. سواء أجبت على تلك الرسائل أم لم أجب، وسواء كانت إجابتي غاضبة أو مهذبة، فإن شيئًا لم يتغير. لم تتغير قناعتها أبدًا، ولم يتغير رأيها. في ذلك الوقت، كان قد مضى على بداية الأمر سبع سنين (ولم يزل مستمرًا).

لقد كنا كذلك، جالسين في مطعم السوشي الصغير، وإيرين تشرب الساكي وتثرثر ساعات عن أنها شفت قطتها من حصى الكلية باستخدام الطاقة فقط. وقتها، خطر في ذهني ما يلي:

ليست إيرين إلا واحدة من الذين أدمنوا «التطوير الذاتي». لقد أنفقت عشرات آلاف الدولارات على الكتب والمحاضرات والندوات. وأكثر ما في الأمر جنونًا هو أن إيرين تتقمص كل ما تعلمته من دروس. إن لديها حلمها. وهي مصممة عليه دائمًا. إنها تتصور الأمر، ثم تقوم بالفعل وتزيح الرفض والإخفاق جانبًا وتنهض وتحاول من جديد. إنها إيجابية من غير نهاية. ولديها أيضًا فكرة ممتازة عن نفسها. أعني أنها تزعم القدرة على شفاء القطط مثلما شفى المسيح البرص!

ورغم هذا، فإن قيَمها سيئة إلى حد يجعل هذا كله لا أهمية له. كما أن حقيقة كونها تفعل كل شيء على النحو «الصحيح» لا تجعلها محقة، هي نفسها.

إن في نفسها يقينًا يرفض أن يزول. وقد أخبرتني بنفسها عن هذا من خلال كلمات كثيرة جدًا: تعرف أن هذا «التثبيت» لديها غير عقلاني أبدًا وغير صحّي، كما أنه يجعلها غير سعيدة ويجعلني غير سعيد. لكنها، ولسبب ما، تشعر بأنه صائب تمامًا فتعجز عن تجاهله وتعجز عن التوقف. في أواسط عقد التسعينيات، بدأ عالم النفس روي باومستر يدرس مفهوم الشر. ومن حيث الأساس، كان مهتمًا بالأشخاص الذين فعلوا أشياء سيئة وبالأسباب التي جعلتهم يفعلون تلك الأشياء.

وقد كان الافتراض في ذلك الوقت أن الناس يفعلون الأشياء السيئة لأن شعورهم تجاه أنفسهم يكون سيئًا جدًا... يعني هذا أن لديهم قدر منخفض من تقدير الذات. لكن من بين أول اكتشافات باومستر المفاجئة كان أن هذا الافتراض غير صحيح في معظم الحالات. بل اتضح أن الأمر كان عادة عكس ذلك. كان بعضٌ من أسوأ المجرمين ينظر إلى نفسه نظرة حسنة تمامًا. وكان هذا الشعور بالارتياح تجاه أنفسهم، على الرغم من الحقائق المحيطة بهم، هو ما يمنحهم الشعور بأنه من المبرر لهم إيقاع الأذى بالآخرين وتحقيرهم.

حتى يشعر الفرد بأن من المبرَّر له أن يفعل أشياء فظيعة لأناس آخرين، لا بد أن يكون على قناعة لا تتزعزع في أنه شخص صالح تمامًا، وأن معتقداته صحيحة، وأن من حقه أن يفعل ما يفعله. يقوم العنصريون بأفعال عنصرية لأنهم واثقون من تفوّقهم الجيني. ويُقدِم المتطرفون على تفجير أنفسهم وقتل آلاف الأشخاص لأنهم واثقون تمامًا من أنهم شهداء وأن لهم في الجنة مكانًا محفوظًا. ويُقدِم رجالٌ على اغتصاب النساء والإساءة إليهن انطلاقًا من ثقتهم بأن أجساد النساء حق لهم وقد دفعوا ثمنه.

لا يعتقد الأشرار أبدًا أنهم أشرار، بل يعتقدون أن كل من عداهم شرير.

وفي مجرى سلسلة من التجارب التي صارت موضع نقاش واختلاف (تُعرَف هذه التجارب الآن باسم «تجارب ميلغرام، وذلك نسبة لعالم النفس ستانلي ميلغرام»)، قال الباحثون لأشخاص «عاديين» إن عليهم إنزال العقوبة بمتطوعين آخرين لأنهم خالفوا بعض الأنظمة. وقد أقدم هؤلاء الأشخاص على معاقبة المتطوعين وصَعّدوا العقوبة أحيانًا إلى حد إيقاع أذى جسدي بهم. ولم يكد يوجد بين هؤلاء المعاقِبين من رفض ذلك أو من طالب بتفسير له. بل على العكس من ذلك: بدا كثير منهم مستمتعًا نتيجة ثقته في الصلاح الأخلاقي الذي تسبغه عليه مشاركته في تلك التجارب.

ليست المشكلة هنا في عدم إمكانية اليقين فحسب، بل في أن السعي إلى اليقين غالبًا ما يولد قدرًا أكبر (وأسوأ) من اللايقين.

إن لدى أشخاص كثيرين يقين لا يتزعزع في قدراتهم في عملهم، أو في مقدار الأجر الذي يجب أن يحصلوا عليه. لكن ذلك اليقين لا يجعل إحساسهم أفضل تجاه الأمر، بل يجعله أسوأ. ينظرون فيرون الآخرين يحصلون على ترقيات لا يحصلون عليها، ويشعرون بالظلم. وهذا ما يجعلهم يشعرون بعدم تقديرهم وبعدم الاعتراف بهم.

بل إن سلوكًا بسيطًا جدًا من قبيل إلقائك نظرة على الرسائل في هاتف صديقتك أو سؤالك صديقًا ما عما يقوله الناس عنك يكون نابعًا من شعورك بقلة الأمان ومن تلك الرغبة الموجعة في أن تكون على يقين من الأمر.

من الممكن أن تنظر إلى الرسائل في هاتف صديقتك ولا تجد شيئًا؛ لكن من النادر أن تكون هذه نهاية المطاف لأنك قد تبدأ بالتساؤل عما إذا كان لديها هاتف آخر. ومن الممكن أن تشعر بأنهم يتجاهلونك ويتجاوزونك في العمل حتى تفسّر لنفسك سبب عدم ترقيتك، لكن ذلك يجعلك تحس مزيدًا من قلة الثقة تجاه زملائك ويجعلك تفسر كل ما يقولونه لك تفسيرًا غير صحيح (وستفسر مشاعرهم تجاهك على هذا النحو أيضًا)؛ وهذا ما سوف يجعل احتمال ترقيتك أكثر بعدًا من ذي قبل. يمكنك أن تظل مصرًا على ملاحقة ذلك الشخص الذي من «المفترض» أن تكون معه، لكن كل رفضٍ لمحاولاتك وكل ليلة تقضيها وحيدًا تجعلانك تبدأ التساؤل عما هو خاطئ في ما تفعله.

في لحظات انعدام اليقين هذه، وفي لحظات القنوط العميق، يصير المرء معرَّضًا لإحساس خبيث بالاستحقاق: نقتنع بأننا نستحق أن نغش قليلًا حتى نحقق ما نريد، وأن الآخرين يستحقون العقاب، وأننا نستحق أن نأخذ ما نريد، بل أن نأخذه بالقوة أحيانًا.

إنه «القانون التراجعي» من جديد: كلما حاولت أن تكون على يقين من شيء ما، كلما أحسست مزيدًا من اللايقين ومن قلة الأمان.

لكن العكس صحيح أيضًا. كلما قبلت اللايقين وكلما قبلت أنك لا تعرف، كلما ازداد إحساسك بالراحة لأنك تدرك حدود معرفتك.

إن اللايقين يزيل أحكامنا تجاه الآخرين؛ وهو يستبق التصنيفات التي لا ضرورة لها وأشكال الانحياز والتحامل التي نحسّها عندما نرى شخصًا على شاشة التلفزيون، أو في المكتب، أو في الشارع. كما أن اللايقين يريحنا من أحكامنا تجاه أنفسنا أيضًا. لسنا ندري إن كنا

محبوبين أم غير محبوبين؛ ولسنا ندري إن كنا جذابين أم غير جذابين؛ ولسنا ندري مقدار النجاح الذي من الممكن أن نحققه. السبيل الوحيد لتحقيق هذه الأشياء هو أن يظل المرء غير متيقن منها وأن يظل منفتحًا على معرفتها من خلال التجربة.

اللايقين هو جذرُ كل تقدم وكل نمو. وكما تقول الحكمة القديمة، فإن الرجل المتيقن من أنه يعرف كل شيء لا يستطيع أن يتعلم شيئًا. لا يمكننا تعلم أي شيء من غير أن نكون جاهلين به أولًا. كلما ازداد اعترافنا بأننا لا نعرف، كلما ازدادت فرصتنا في النجاح في اكتساب المعرفة.

قيمنا غير تامة وغير مكتملة، وأما إذا افترضنا أنها تامة مكتملة فهذا يعني أننا نضع أنفسنا ضمن ذهنية دوغمائية خطرة تجعلنا نتهرب من المسؤولية ونشعر باستحقاق زائد. من هنا، فإن الطريقة الوحيدة لحل مشكلاتنا هي الاعتراف أولًا بأن أفعالنا ومعتقداتنا كانت خاطئة حتى هذه اللحظة، وأنها لا تجدي نفعًا.

لا بد من وجود هذا الانفتاح على أن يكون المرء مخطئًا حتى يحدث أي تغير أو نمو حقيقي.

وقبل أن نتمكن من النظر إلى قيَمنا وأولوياتنا وتغييرها حتى نصير أشخاصًا أفضل وأحسن صحة، فإن علينا أولًا أن نصير غير متيقنين من قيَمنا الحالية. علينا أن نُعرّيها في أذهاننا وأن نرى مواضع الخلل ومواضع الانحياز والجنوح فيها وكيف أنها غير متناسبة مع القسم الأكبر من العالم. علينا أن ننظر إلى جهلنا، وأن نحدق في وجهه، وأن نعترف به؛ وذلك لأن جهلنا أكبر منا جميعًا.

## قانون مانسون في التجنب

لعلك سمعت بشيء اسمه قانون باركنسون. يقول هذا القانون: «يتوسع العمل حتى يملأ الوقت المخصص لإنجازه».

وأظنك أيضًا سمعت بقانون مورفي: «إن كان هنالك احتمال لحدوث خطأ ما، فسوف يحدث».

لا بأس... عندما تكون في حفلة كوكتيل فاخرة في المرة القادمة وتريد أن تحدث انطباعًا جيدًا لدى أحد ما، فعليك أن تحاول تطبيق قانون مانسون في التجنب على ذلك الشخص.

هذا هو قانون مانسون: **كلما ازداد خطر شيء ما على هويتك، كلما ازدادت محاولتك لتجنبه.**

يعني هذا أنه كلما ازداد تهديد شيء ما بأن يغير نظرتك إلى نفسك (كم أنت ناجح أو غير ناجح بحسب قناعتك، وكم ترى أنك شخص ملتزم بقيمه)، كلما وجدت نفسك تتجنب فعل ذلك الشيء.

هنالك قدر أكيد من الراحة الذي يأتي من معرفة مدى انسجامك في العالم. وأما أي شيء يمكن أن يجعل هذه الراحة تهتز فهو مخيف بالضرورة (حتى إذا كان من المحتمل أن يجعل حياتك أفضل).

ينطبق قانون مانسون على الأشياء الحسنة وعلى الأشياء السيئة في الحياة. فمن الممكن أن يشكل كسبك مليون دولارًا خطرًا على هويتك بقدر ما يمكن أن يشكله فقدان مالك كله. ومن الممكن أن يشكل نجاحك في أن تكون نجمًا من نجوم الموسيقى خطرًا على هويتك تمامًا مثلما يمكن أن يكون فقدان وظيفتك خطرًا عليها. هذا

ما يجعل الناس، في أكثر الأحيان، خائفين من النجاح. إنهم يخافون النجاح للسبب نفسه الذي يجعلهم يخافون الفشل: إنه خطر على ما هم مقتنعون به في ما يتعلق بأنفسهم.

أنت تتجنب كتابة تلك المسرحية التي حلمت بها دائمًا لأن إقدامك على ذلك يمكن أن يجعل هويتك موضع التساؤل لأن أحدًا سيتهمك بأنك انتحلتها. وأنتِ تتجنبين الحديث مع زوجك عن ضرورة الحاجة إلى قدر من الجرأة عندما تكونان في غرفة النوم، وهذا لأن الحديث يمكن أن يشكك في هويتك باعتبارك امرأة صالحة حسنة الأخلاق. وأنت تتجنب إخبار صديقك أنك لا تريد رؤيته بعد الآن لأن إنهاء صداقتك به أمر متعارض مع هويتك باعتبارك شخصًا لطيفًا مُسامحًا.

هذه كلها فرص جيدة هامة نرفضها باستمرار لأنها تهدد بتغيير نظرتنا وشعورنا تجاه أنفسنا. إنها تهدد القيم التي اخترناها وتعلمنا أن نعيش حياتنا وفقًا لها.

لديَّ صديق ظل زمنًا طويلًا يتحدث عن أنه سيضع أعماله الفنية على الإنترنت ليحاول الانطلاق في هذا المجال بصفته فنانًا محترفًا (أو نصف محترف، على الأقل). أمضى سنوات في الحديث عن هذا الأمر، ووفر بعض المال، بل أنشأ أيضًا عدة مواقع على الإنترنت ووضع عليها أعماله.

لكنه لم يطلق تلك المواقع. كان لديه سبب ما على الدوام: وضوح الصور ليس كما يجب، أو أن عليه أن يدخل تحسينات على إحدى اللوحات، أو أنه ليس قادرًا بعد على تكريس الوقت الكافي لهذا الأمر.

مرت بضع سنوات، ولم يترك صديقي «عمله الحقيقي» أبدًا. لماذا؟ لأنه، بالرغم من حلمه في كسب عيشه من خلال فنه، كان يخشى احتمال أن يصير فنانًا لا يعجب أحدًا. وكان يرى أن هذا أكبر وأخطر بكثير من أن يظل فنانًا لم يسمع به أحد. على الأقل، كان مرتاحًا مع كونه فنانًا لم يسمع به أحد، وقد اعتاد ذلك أيضًا.

كان لديَّ صديق آخر شديد الولع بالحفلات. وكان يخرج دائمًا ويشرب ويطارد الفتيات. وبعد سنين من عيش هذه الحياة، وجد نفسه وحيدًا إلى حد مخيف، وصار مكتئبًا معتل الصحة. أراد أن يتخلى عن حياة الحفلات هذه. وقد كان يتكلم بغيرة شديدة عن أصدقائه الذين لديهم علاقات حقيقية والذين كانوا أكثر «استقرارًا» منه. لكنه لم يتغير أبدًا. تابع الأمر لعدة سنوات: ليلة فارغة بعد ليلة فارغة، وزجاجة بعد زجاجة. وكان العذر هو نفسه على الدوام. دائمًا كان لديه سببًا يجعله غير قادر على التغيّر.

كان ترك نمط الحياة هذا يهدد هويته إلى حد كبير جدًا. ولم يكن يعرف أن يكون أي شيء غير «فتى الحفلات». كان الابتعاد عن ذلك يشبه إقدامه على «انتحارٍ نفسيّ».

إن لكل منا، نحن جميعًا، قيمه الخاصة. ونحن نحمي هذه القيم وندافع عنها ونحاول أن نكون أوفياء لها، كما نبررها ونعمل على استمرارها. هكذا تفعل أدمغتنا الغريبة، حتى إذا لم نطلب منها أن تفعل كذلك. وكما أشرنا سابقًا، فإن لدينا انحيازًا وجنوحًا غير منصف لصالح ما نعرفه قبلًا وما نحن موقنون بأنه صحيح وأكيد. إذا كنت أظن نفسي شخصًا لطيفًا، فسوف أتجنب الحالات التي تحمل إمكانية

اتضاح ما قد يخالف هذا الاعتقاد. وإذا كنت أرى نفسي طبّاخًا عظيمًا، فسوف أسعى خلف فرص تسمح لي بإثبات تلك القناعة لنفسي مرة بعد مرة (لنفسي فقط). يتقدم الاعتقاد دائمًا على كل شيء آخر، وإلى أن نغير طريقة نظرنا إلى أنفسنا وما نعتقد أنه موجود لدينا وما نعتقد أنه غير موجود، فإننا نظل عاجزين على التغلب على هذا القلق وهذا الميل إلى التجنب. أي أننا نظل عاجزين عن التغير.

وبهذه الطريقة، يمكن أن تكون عبارة «اعرف نفسك» أو «ابحث عن نفسك» خطرة. وذلك لأن من الممكن أن تجعلك تتجمد ضمن دور محدَّد تمامًا، ويمكن أن تثقل كاهلك بآمال وتوقعات لا ضرورة لها. يمكن لها أن تجعلك منغلقًا أمام إمكانياتك الداخلية وأمام الفرص التي هي موجودة خارجك أيضًا.

أقول لك: لا تبحث عن نفسك، ولا تجدها! وأقول لك: لا تعرف من أنت أبدًا! أقول هذا لأن تلك هي الأشياء التي تمنعك من البحث والاكتشاف. وأقول هذا لأنه يرغمك على البقاء متواضعًا في أحكامك على الآخرين مستعدًا لقبول اختلافهم عنك.

### اقتل نفسك!

تقول البوذية إن فكرتك عمّن «أنت» ليست أكثر من إنشاء عقلي اعتباطي، وإن عليك أن تتخلى عن فكرة أنك «موجود» أصلًا. وذلك لأن المقاييس العشوائية الاعتباطية التي تعرّف بها نفسك تجعلك كأنك عالق في فخ. وهذا يعني أن من الأفضل لك أن تتخلى عن ذلك كله. بمعنى ما، يمكن القول إن البوذية تشجعك على «عدم المبالغة في الاهتمام».

قد يبدو في هذا المنطق شيء من العَرَج؛ لكن هنالك عدد من المنافع النفسية الناجمة عن هذا المنهج في الحياة. عندما نتخلى عن القصص التي نحكيها عن أنفسنا (أي عندما نتخلى عنها أمام ذواتنا) فإننا نحرر أنفسنا حتى نصير قادرين على الفعل (وعلى الفشل أيضًا)، وقادرين على النمو والتطور أيضًا.

عندما تعترف امرأة لنفسها فتقول: «الحقيقة أنني قد أكون فاشلة في العلاقات مع الجنس الآخر»، فإنها تصير على نحو مفاجئ حرة في الفعل فتضع نهاية لزواجها الفاشل. في هذه الحالة، لا تكون لديها هوية تتمسك بحمايتها من خلال الإصرار على البقاء في زواج بائس فاشل لمجرد أن تثبت لنفسها شيئًا ما.

وعندما يعترف طالب لنفسه فيقول: «الحقيقة أنني لست شخصًا يمكن الاعتماد عليه؛ لعل المشكلة كلها في أنني مذعور»، فإنه يحرر نفسه لكي يكون طموحًا من جديد، ولا يعود لديه سبب للخوف من متابعة أحلامه الدراسية، وحتى من احتمال الفشل في ذلك.

وعندما يعترف أحد وكلاء التأمين لنفسه فيقول: «الحقيقة أنه قد لا يكون هنالك أي شيء خاص أو فريد في أحلامي المتعلقة بعملي»، فإنه يجعل نفسه متحررًا قادرًا على التخلي عن تلك الحكاية كلها والمضيّ صادقًا في حياته ورؤية ما يحدث بعد ذلك.

لديَّ لكم الآن أنباء حسنة وأنباء سيئة: لا يكاد يكون في مشكلاتكم أي شيء خاص أو فريد! وهذا ما يجعل فكرة «التخلي» تُحرّركم بالفعل.

هنالك نوع من «الغرق في الذات» يأتي مع الخوف المستند إلى

يقين غير عقلاني. عندما تفترض أن الطائرة التي تسافر فيها سوف تسقط وتتحطم، أو عندما تفترض أن فكرة مشروعك فكرة غبية ستجعل الناس يضحكون منها، أو عندما تفترض أنك الشخص الذي سيقع عليه اختيار الجميع لكي يسخروا منه أو لكي يتجاهلوه، فإنك تقول ضمنيًا لنفسك: «أنا حالة استثنائية. وأنا لست مثل بقية الناس. إنني حالة خاصة مختلفة».

هذه نرجسية، لا أكثر ولا أقل. وأنت تحس كما لو أن مشكلاتك تستحق معاملة مختلفة، وكما لو أن في مشكلاتك نوع خاص فريد من الرياضيات أو الفيزياء لا ينصاع لقوانين الكون الذي نعيش فيه.

نصيحتي هي: لا تكن خاصًا؛ ولا تكن فريدًا! أعد تحديد مقاييسك بطريقة عامة منتمية إلى هذا العالم. واختر ألّا تقيس نفسك انطلاقًا من أنك نجم صاعد أو عبقري لم يكتشفه أحد بعد. واختر ألّا تقيس نفسك باعتبارك ضحية مسكينة أو فاشلًا تعيسًا. عليك بدلًا من ذلك كله أن تقيس نفسك وفق هويات أكثر انتماءً إلى العالم الواقعي: أنت طالب؛ أنت شريك؛ أنت صديق؛ أنت مبدع في مجال ما.

كلما كانت الهوية التي تختارها لنفسك أكثر ضيقًا وندرة، كلما بدا لك أن كل شيء يمكن أن يهدد هذه الهوية. ولهذا السبب، فإنني أقول إن عليك تعريف نفسك بأكثر الطرق عادية، بل بأبسط طريقة ممكنة.

وهذا ما يعني غالبًا التخلي عن بعض أفكار «العظمة» عن نفسك: أنك شخص ذكي إلى حد فريد، أو موهوب على نحو متميز، أو جذاب إلى حد مخيف، أو ضحية بطريقة لا يستطيع الناس الآخرون تخيلها أبدًا. هذا يعني أن تتخلى عن شعورك بالاستحقاق الزائد غير المبرر

وعن اعتقادك بأن العالم كله مدين لك بشيء ما. هذا يعني أيضًا أن تتخلى عن المخارج السهلة السريعة التي ظللت معتمدًا عليها لسنوات طويلة حتى تستطيع الاستمرار. إن الحالة هنا تشبه مدمن المخدرات الذي يتخلى عن الحقن، وذلك لأنك ستعاني «أعراض الانسحاب» عندما تبدأ التخلي عن هذه الأشياء. إلا أنك ستخرج من الجهة الأخرى شخصًا أفضل من ذي قبل بكثير.

## كيف تكون متأكدًا من نفسك أقل من ذي قبل

إن وضعَ أنفسنا موضع التساؤل وشكّنا في أفكارنا ومعتقداتنا مهارة من أصعب المهارات تطويرًا. لكنها مهمة قابلة لإنجاز. فيما يلي بعض الأسئلة التي ستساعدك في توليد مزيد من عدم التأكد في حياتك.

السؤال الأول: ماذا لو كنتَ مخطئًا؟

جرت منذ فترة وجيزة خطبة إحدى صديقاتي. وهي الآن عازمة على الزواج. والشخص الذي تقدم لخطبتها رجل جيد حقًا، فهو لا يشرب ولا يضربها ولا يسيء معاملتها. إنه شخص ودود لديه وظيفة حسنة.

لكن صديقتي تلك تعاني منذ خطبتها مضايقات أخيها وقوله من غير توقف إن خياراتها في الحياة غير ناضجة. إنه يحذرها من أنها موشكة على إيقاع الأذى بنفسها من خلال ارتباطها بهذا الشخص، ومن أنها ترتكب غلطة كبيرة، ومن أنها تتصرف بطريقة غير مسؤولة. وكلما سألت الفتاة أخيها: «ما مشكلتك أنت؟ لماذا يزعجك الأمر إلى هذا الحد؟» تراه يتصرف كأن ما من مشكلة هنالك على الإطلاق وكأن

ما من شيء يزعجه في تلك الخطبة... كأنه يحاول فقط أن يكون نافعًا وأن يبدي اهتمامه بمستقبل شقيقته الصغرى.

لكن من الواضح أن هنالك شيئًا يزعجه. لعل الأمر ناجم عن إحساسه الخاص بقلة الأمان في ما يتعلق بالزواج. ولعل الأمر نوع من المنافسة بين الأشقاء. أو لعلها الغيرة. ولعله غارق في إحساسه الخاص بأنه ضحية إلى حد يجعله لا يعرف كيف يظهر سعادته من أجل الآخرين من غير أن يجعلهم يشعرون بالتعاسة أولًا.

وكقاعدة عامة، نحن أسوأ مَنْ يلاحظ أنفسنا. فعندما نغضب أو نغار أو نتزعج، نكون آخر من يلاحظ ذلك على الإطلاق. الطريقة الوحيدة لملاحظة ما يحدث هو أن نعمل على إحداث بعض التشققات في الدرع الذي نحيط أنفسنا به، ذلك الدرع من الثقة والتأكد من كل شيء. يحدث هذا من خلال سؤالنا الدائم عن المواضع التي يمكن فيها أن نكون مخطئين تجاه أنفسنا.

«هل أشعر بالغيرة؟... إذا كنت أشعر بالغيرة، فلماذا؟»، «هل أنا غاضب؟»، «هل هي محقة»، «وهل أنا مهتم فقط بحماية أناي؟»

يجب أن تصبح هذه الأسئلة عادة ذهنية لدينا. ففي حالات كثيرة، يكفي مجرد طرح هذه الأسئلة على أنفسنا لتوليد قدر من التواضع والتعاطف كافٍ لحل قسم كبير من مشكلاتنا.

لكن من المهم ملاحظة قيامك بسؤال نفسك إن كانت لديك أفكار خاطئة غير كافٍ بحد ذاته لإثبات أن لديك أفكارًا خاطئة. إن كان الزوج يضرب زوجته لأنها أحرقت قِدْر الطعام، فراحت الزوجة تسأل نفسها

إن كانت مخطئة في اعتقادها أنه يسيء إليها... فما رأيكم؟ نعم، من الممكن تمامًا أن يكون اعتقاد المرء صحيحًا بعض الأحيان، وليس خاطئًا! الهدف هو أن تطرح السؤال على نفسك وأن تتأمل في الفكرة في تلك اللحظة، وليس أن تكره نفسك.

يجدر بنا تذكر أن حدوث أي شيء جديد في الحياة يتطلب أن تكتشف أنك مخطئ في شيء ما. إذا كنت جالسًا هناك، بائسًا تعيسًا يومًا بعد يوم، فهذا يعني أنك مخطئ بالفعل في شيء ما كبير في حياتك. ولن يتغير شيء قبل أن تصير قادرًا على طرح الأسئلة على نفسك حتى تعثر على ما أخطأت فيه.

**السؤال الثاني: إن كنت مخطئًا، فما معنى هذا؟**

يستطيع أشخاص كثيرون سؤال أنفسهم إن كانوا مخطئين، لكن قلة منهم تتمكن من السير خطوة إضافية والإقرار بما يعنيه أن يكون المرء مخطئًا. هذا لأن المعنى المحتمَل الكامن خلف كوننا مخطئين مؤلم أكثر الأحيان. فهو لا يضع قيَمنا موضع التساؤل فحسب، بل يرغمنا أيضًا على التفكير في القيم المختلفة المعاكسة التي من الممكن أن نجدها صحيحة آخر الأمر.

يقول أرسطو: «من مزايا العقل المثقف أنه قادر على التأمل في فكرة من الأفكار من غير أن يقبلها». أي أنه قادر على النظر إلى قيم مختلفة وتقييمها من غير أن يجد نفسه مضطرًا إلى تبنّي أيٍّ منها؛ ولعل هذه هي المهارة المركزية اللازمة من أجل قيام المرء بتغيير حياته على نحو له معنى.

نعود إلى قصة شقيق صديقتي. سيكون السؤال الذي يجب أن

يطرحه على نفسه: «ماذا يعني كوني مخطئًا في موقفي من زواج أختي؟» وغالبًا ما تكون إجابة هذا السؤال صريحة مباشرة تمامًا (ستكون شيئًا من قبيل «إنني شخص أناني/ نرجسي/ قليل الإحساس بالأمان»). وإذا اتضح أنه مخطئ، وأن خطبة أخته خطوة جيدة صحية سعيدة، فلن يجد شيئًا يفسر به سلوكه غير إحساسه بعدم الأمان وقيَمه السيئة. يفترضُ هذا الشخص أنه يعرف ما هو أفضل لأخته، وأنها غير قادرة على اتخاذ القرارات الكبرى في حياتها بنفسها. وهو يفترض أيضًا أن من حقه ومن مسؤوليته أن يتخذ القرارات بدلًا منها لأنه واثق من أنه على صواب ومن أن كل من يخالفه في هذا الأمر لا بد أن يكون مخطئًا.

لكن من الصعب قبول هذه النتائج عند اكتشافها، سواء لدى شقيق صديقتي أو لدينا كلنا بشكل عام. إنه أمر مؤلم. ولهذا نجد أن من يطرحون هذه الأسئلة الصعبة على أنفسهم قليلون جدًا. لكن هذه الأسئلة الكاشفة ضرورية حتى نصل إلى المشكلات الجوهرية التي تولد سلوكنا المزعج السيء.

**السؤال الثالث: هل يؤدي كوني مخطئًا إلى خلق مشكلة أفضل لي وللآخرين أم مشكلة أسوأ منها؟**

هذا هو الاختبار الكاشف الذي يجعلنا نعرف إن كانت لدينا قيَم صلبة مستقرة أو أننا عصابيون فاشلون نضايق الجميع، بما في ذلك أنفسنا.

الهدف هنا هو النظر لمعرفة المشكلة الأفضل. وذلك لأن مشكلات الحياة لا نهاية لها، كما قال دب الباندا الذي تعرّفنا عليه.

فما هي خيارات شقيق صديقتي؟

1 - مواصلة التسبب بحالة الاحتكاك والتوتر في الأسرة بما يؤدي إلى تعقيد ما يفترض أن يكون لحظة سعيدة، وإلى الإضرار بالثقة والاحترام بينه وبين أخته. وكل هذا لأن لديه حدسًا (قد يطلق البعض اسم «حدس» على هذا الإحساس) يخبره أن هذا الشخص ليس جيدًا من أجلها.

2 - الشك في قدرته على تحديد ما هو صحيح أو خاطئ بخصوص حياة أخته، والبقاء شخصًا متواضعًا يثق بقدرتها على اتخاذ قراراتها بنفسها. وحتى إذا كان غير واثق من هذا، فمن الممكن أن يتعايش مع النتائج انطلاقًا من حبه واحترامه لأخته.

يفضّل معظم الناس الخيار الأول. وهذا لأن الخيار الأول هو الطريق الأسهل. إنه ليس في حاجة إلى تفكير كثير، ولا إلى إعادة النظر. لا يتطلب إلا عدم تقبل القرارات التي يتخذها الآخرون في حياتهم.

كما أنه الخيار الذي يخلق أكبر قدر من التعاسة لكل من له علاقة بالأمر.

وأما الخيار الثاني فهو ما يحافظ على العلاقة الصحية السعيدة المبنية على الثقة والاحترام. وهو الخيار الذي يرغم الناس على البقاء متواضعين والإقرار بجهلهم. هذا هو الخيار الذي يسمح للناس بالنمو والتطور بما يمكّنهم من تجاوز قلة إحساسهم بالأمان، وكذلك يسمح لهم بتمييز الحالات التي يكونون فيها انفعاليين أو أنانيين أو غير منصفين.

لكن الخيار الثاني خيار مؤلم صعب. ولهذا فإن معظم الناس لا يختارونه.

لقد دخل شقيق صديقتي، من خلال رفضه خطبتها، معركة متخيَّلة مع نفسه. من المؤكد أنه مقتنع بأنه يحاول حماية أخته، لكننا رأينا أن القناعات والمعتقدات أمر عشوائي اعتباطي، بل الأسوأ أنها غالبًا ما تنشأ وتُعتمَد بعد الواقعة أو الحدث بغية تبرير القيم والمقاييس التي اخترناها لأنفسنا. والحقيقة أنه فضَّل إفساد علاقته بأخته على التفكير في أنه قد يكون مخطئًا، رغم احتمال أن يساعده هذا التفكير في النمو والتطور بما يتجاوز إحساسه بقلة الأمان الذي جعله يخطئ في المقام الأول.

إنني أحاول العيش بأقل قدر من القواعد، لكن هنالك قاعدة تبنيتها مع مرور السنوات، وهي على النحو التالي: **إذا كان هناك احتمال لأن يكون فشلي ناتجًا عني أو ناتجًا عن الآخرين، فمن الأكثر احتمالًا، بل من الأكثر احتمالًا بكثير، أن يكون ناتجًا عني.** تعلمت هذا من تجاربي. ووجدت أنني كنت الشخص التافه الذي يتصرف انطلاقًا من شعوره بقلة الأمان وانطلاقًا من قناعات خاطئة، وذلك في عدد من المرات يصعب عليّ إحصاؤه. هذا ليس بالشيء الجميل أبدًا!

ليس معنى الكلام هنا أنه لا توجد حالات يكون فيها الناس كلهم مخطئين. وهو لا يعني أيضًا أنه لا توجد حالات يمكن أن تكون فيها على صواب أكثر من معظم الناس الآخرين.

إنه الواقع، بكل بساطة: إذا أحسست أنك في مواجهة العالم، فإن هنالك احتمالًا حقيقيًا لأن تكون في مواجهة نفسك فقط.

# الفصل السابع

# الفشل طريق التقدم

عندما قلت: «لقد كنتُ محظوظًا!» كنت أعني ما أقول! حقًا، كنت أعنيه!

أنهيت دراستي الجامعية في سنة 2007، تمامًا عندما بدأ الانهيار المالي والكساد الكبير. ثم رحت أحاول دخول سوق العمل الذي بلغ في ذلك الوقت أسوأ أحواله منذ أكثر من ثمانين عامًا.

وفي الوقت نفسه تقريبًا، اكتشفت أن مستأجر إحدى الغرف في الشقة التي كنت أشغل غرفة من غرفها لم يدفع الإيجار منذ ثلاثة أشهر. كان ذلك الشخص فتاة. وعندما واجهتها بالأمر بكت، ثم اختفت وتركتني مع شريك السكن الثالث لندفع الإيجار كله. وداعًا يا مدَّخراتي! نمت طيلة الأشهر الستة التي أعقبت ذلك على أريكة في بيت واحد من أصدقائي؛ وكنت أعمل في وظائف مؤقتة متفرقة وأحاول إبقاء ديوني في الحدود الدنيا ريثما أعثر على «وظيفة حقيقية».

أقول إنني كنت محظوظًا لأنني كنت في حالة فشل أصلًا عندما دخلت عالم الكبار. لقد بدأت من الصفر تمامًا. ولعل هذا أكثر

ما يخشاه أي إنسان في مرحلة لاحقة من الحياة عندما يجد نفسه مضطرًا إلى بدء عمل جديد أو تغيير مجال عمله تمامًا أو عندما يجد نفسه مرغمًا على ترك وظيفة لأنها بالغة السوء. لقد جربت هذا كله منذ البداية. ولم يكن هنالك أي احتمال غير أن يصير الوضع أحسن. وهكذا... أنا شخص محظوظ. عندما تنام على أريكة تفوح منها رائحة كريهة، وعندما تحصي القطع النقدية الصغيرة في جيبك لتعرف إن كنت تستطيع شراء سندويتش ماكدونالدز هذا الأسبوع، وعندما ترسل سيرتك الذاتية عشرين مرة من غير أن تأتيك كلمة واحدة ردًا على ما أرسلته، فإنك تذهب وتنشئ مدوَّنة على الإنترنت لأن فكرة «عمل غبي ما» عن طريق الإنترنت لا تبدو لك فكرة مخيفة جدًا في تلك الظروف. إذا فشل كل مشروع أباشره عبر الإنترنت، وإذا لم يقرأ أحد أي منشور أكتبه في مدوَّنتي، فلن يعني هذا شيئًا أكثر سوءًا من العودة إلى حيث بدأت. فلماذا لا أحاول؟

إن الفشل مفهوم نسبي في حد ذاته. لو كان مقياسي لنفسي لأن أصير ثوريًا شيوعيًا أو فوضويًا، فإن من شأن الفشل التام الذي لقيته وعجزي عن جني أي مال بين عامي 2007 و2008 أن يكون نجاحًا مدوّيًا. وأما لو كان مقياسي (مثل معظم الناس) أن أجد بعد إنهاء دراستي مباشرة وظيفتي الجدية الأولى التي تسمح لي بتسديد بعض الفواتير، فمن المؤكد إنني كنت فاشلًا بكل معنى الكلمة.

لقد نشأت في أسرة لم يكن المال فيها مشكلة على الإطلاق. بل على العكس من هذا لأن أسرتي كانت تستخدم المال أكثر الأحيان لتجنب المشكلات بدلًا من حلها. ومن جديد، كنت محظوظًا لأن

هذا علمني في سن مبكرة أن جني المال مقياس شديد السوء في حد ذاته. يمكنك أن تجني مالًا كثيرًا وأن تكون بائسًا في الوقت نفسه؛ كما يمكنك أيضًا أن تكون مفلسًا وأن تكون سعيدًا في الوقت نفسه. من هنا، لماذا إذًا أستخدم المال مقياسًا لقيمتي الذاتية؟

لقد كانت قيمتي شيئًا آخر غير المال. كانت قيمتي «الحرية والاستقلالية». ولطالما أغرتني فكرة أن أصير واحدًا من رواد الأعمال لأنني كنت أكره أن يقول لي أحد ما أفعله بل أفضّل أن أقرر الأشياء وأفعلها بنفسي. وقد بدت لي فكرة العمل عبر الإنترنت جذابة لأنني أستطيع القيام بذلك من أي مكان، إضافة إلى أنني أستطيع العمل في أي وقت يعجبني.

طرحت على نفسي سؤالًا بسيطًا: «هل أفضّل كسب قدر طيب من المال من خلال العمل في وظيفة أكرهها، أم أفضل أن أكون رائد أعمال على الإنترنت وأن أمضي بعض الوقت مفلسًا؟» كانت إجابتي فورية واضحة لي كل الوضوح: الخيار الثاني!

سألت نفسي بعد ذلك: «إذا جربت هذا الأمر وفشلت بعد بضع سنوات فوجدت نفسي مضطرًا إلى البحث عن وظيفة، فهل أكون قد خسرت شيئًا في حقيقة الأمر؟» كانت الإجابة بالنفي. بدلًا من أن أكون مفلسًا عاطلًا عن العمل في سن الحادية والعشرين، ومن غير أيّ خبرة، سأكون مفلسًا عاطلًا عن العمل في سن الخامسة والعشرين ومن غير أية خبرة. فما أهمية هذا؟

مع هذه القيمة، صار الفشل هو أن أحجِم عن المضيّ في مشاريعي الخاصة، وليس قلة المال ولا النوم على الأرائك في بيوت أصدقائي

(لقد واصلت فعل هذا على امتداد سنتين تقريبًا)، ولا خلوّ سيرتي الذاتية من أية خبرات وظيفية.

## مفارقة الفشل/النجاح

عندما صار الرسام بابلو بيكاسو عجوزًا، كان جالسًا في أحد المقاهي في إسبانيا يخربش على منديل ورقيّ. كان قليل الاكتراث بالأمر كله، فهو يرسم ما يعجبه في تلك اللحظة (مثلما يرسم الصبيان المراهقون رسومًا جنسية على جدران المراحيض). إلا أن هذا الشخص كان بيكاسو ذاته، فكان ما رسمه لوحة تكعيبية انطباعية رائعة على منديل عليه بقع من القهوة.

لكن امرأة كانت جالسة إلى طاولة قريبة منه كانت تنظر إليه مذهولة. وبعد لحظة أنهى بيكاسو شرب قهوته وكوّر المنديل الورقي في يده حتى يرميه في سلة القمامة عند خروجه.

أوقفته تلك المرأة قائلة له: «انتظر. هل يمكنني أخذ المنديل الذي كنت ترسم عليه؟ سوف أدفع لك ثمنه».

أجابها بيكاسو: «بالتأكيد. عشرون ألف دولار».

ارتد رأس المرأة بعنف إلى الخلف كما لو أنه قذفها بحجر. قالت له: «ماذا؟ لم يستغرق رسمها أكثر من دقيقتين».

أجابها بيكاسو: «لا يا سيدتي. لقد لزمني أكثر من ستين عامًا حتى أرسمها». ثم وضع المنديل في جيبه وخرج من المقهى.

يقوم تطور كل شيء على آلاف حالات الفشل الصغيرة؛ كما أن

حجم نجاحك في شيء ما معتمد على عدد مرات فشلك في فعل ذلك الشيء. وإذا كان شخص ما أفضل منك في أمر ما، فمن المحتمل كثيرًا أنه فشل فيه أكثر مما فشلت. وإذا كان شخص ما أسوأ منك، فمن المحتمل أن السبب في ذلك كامن في آلام عملية التعلم الطويلة التي مررتَ بها.

إذا نظرت إلى طفل صغير يحاول تعلم المشي فسوف ترى أنه يقع ويتألم مئات المرات. لكن ذلك الطفل لا يتوقف في أية لحظة من اللحظات ويقول في نفسه: «أوه، أظن أن المشي لا يصلح لي. أنا لست ماهرًا في المشي».

إننا نتعلم تجنب الفشل في وقت لاحق من حياتنا. وأنا واثق من أن قسمًا كبيرًا من هذا آتٍ من نظامنا التعليمي الذي يصدر أحكامًا صارمة معتمدة على أداء التلميذ ويعاقب من لا يكون أداؤهم حسنًا. وتأتي نسبة كبيرة أخرى من ذلك بسبب الأهل كثيري التطلب والانتقاد بحيث لا يسمحون لأطفالهم بأن يسيروا على هواهم فيفشلوا إلى الحد الكافي بل يعاقبونهم عندما يجرّبون أي شيء جديد أو غير مقرر لهم مسبقًا. ثم لدينا ذلك الإعلام الجماهيري كله الذي يعرض لنا حالات نجاح سماوية مذهلة واحدة تلو الأخرى ولا يجعلنا نرى آلاف الساعات من المشقة والتمرين المضني التي كان لا بد منها من أجل التوصل إلى تحقيق تلك النجاحات.

وفي لحظة ما، يصل أكثرنا إلى حالة نخشى عندها الفشل فتدفعنا غريزتنا إلى تفاديه والاقتصار على ما يوضع أمامنا مباشرة أو على ما نعرف أننا جيدون في فعله أصلًا.

وهذا بالضبط ما يقيدنا ويخنقنا.

لا يمكننا أن نكون ناجحين حقًا إلا في الأشياء التي نحن مستعدون للفشل فيها. وإذا كنا غير مستعدين للفشل، فإننا غير مستعدين للنجاح أصلًا.

يأتي قسم كبير من خشية الفشل هذه من أننا اخترنا قيَمًا سيئة. على سبيل المثال، إذا كنت أقيس نفسي وفق المعيار التالي: «أن أجعل كل من أقابله يشبهني»، فسوف أظل قلقًا لأن الفشل يتحدد بنسبة مئة بالمئة من خلال أفعال الأشخاص الآخرين وليس من خلال أفعالي أنا، لإنني لا أستطيع التحكم بهم ولا بأفعالهم؛ وبالتالي تكون قيمتي الذاتية تحت رحمة أحكام الآخرين وقراراتهم.

أما إذا اخترت مقياسًا آخر «تطوير حياتي الاجتماعية وتحسينها»، فإنني قادر على التصرف وفقًا لقيمة «العلاقات الجيدة مع الآخرين» بصرف النظر عن كيفية استجابة الآخرين لي. وتكون قيمتي الذاتية مؤسسة على سلوكي وسعادتي.

رأينا في الفصل الرابع أن القيَم السيئة تشتمل على أهداف خارجية لا سيطرة لنا عليها. إن السعي وراء هذه الأهداف ينتج قدرًا كبيرًا من القلق. وحتى إذا تمكنا من تحقيقها، فإنها تتركنا نشعر بالخواء وانعدام الحياة لأنها تحققت، وماذا بعد؟ سنحتاج إلى أهداف أخرى، والأفضل أن تكون أهدافًا فيها قيَم فلا تشعرنا بالخواء.

وأما القيَم الأفضل فهي القيم التي تعتمد عمليةً ما مسارًا لها، مثلما رأينا من قبل. إنها شيء يستخدم المقياس «التعبير عن نفسي بصدق

أمام الآخرين» من أجل قياس قيمة «الصدق»؛ وهذه عملية لا تنتهي أبدًا. إنها مشكلة لا بد لنا من التعامل معها على نحو مستمر. كل محادثة جديدة مع شخص من الأشخاص، وكذلك كل علاقة جديدة، تأتينا بتحديات وفرص جديدة لكي نعبّر عن أنفسنا تعبيرًا صادقًا. إنها قيمة «مستمرة»، وهي عملية ترافقنا طيلة حياتنا ولا تقبل نهاية أو اكتمالًا.

إن كان «شراء بيت وسيارة جيدة» مقياسًا تستخدمه لقياس قيمة «النجاح وفق المعايير الدنيوية»، ثم أمضيت عشرين عامًا في عمل مرهق حتى تصل إلى هذا المقياس، فلن يظل هذا المقياس مفيدًا لك في شيء بعد أن تشتري البيت والسيارة. وعند ذلك، لا يكون أمامك غير الترحيب بأزمة منتصف العمر لأن المشكلة التي كانت دافعًا لك طيلة حياتك منذ أن بلغت سن الرشد قد انزاحت عنك الآن. إنك الآن من غير فرص أخرى لمواصلة النمو والتطور؛ لكن تأكد أن هذا النمو هو ما يخلق السعادة وليس تحقيق عدد من الأهداف التي سرعان ما تفقد قيمتها عند تحققها.

وبهذا المعنى، فإن الأهداف (كما يجري تعريفها تقليديًا: تخرجك في الكلية، وشراؤك بيتًا على إحدى البحيرات، وتخفيف وزنك عشرة كيلوغرامات) ليست إلا أهدافًا محدودة من حيث مقدار السعادة الذي يمكن لها أن تنتجه في حياتنا. قد يكون وضع أهداف من هذا النوع أمرًا مناسبًا عندما نسعى إلى تحقيق مكتسبات سريعة على المدى القصير؛ أما إذا كنا نهتدي بها خلال مسار حياتنا كله، فهي سيئة.

ظل بابلو بيكاسو غزير الإنتاج خلال حياته كلها. عاش حتى أواخر الثمانينات وواصل إنتاج فنه حتى سنوات عمره الأخيرة. لو كان

مقياسه هو «تحقيق الشهرة» أو «جني مال كثير في عالم الفن» أو «رسم ألف لوحة» لتوقف إنتاجه عند نقطة ما على الطريق. لو كانت مقاييسه هكذا لطغى عليه القلق أو التشكيك في الذات. ومن المرجَّح أنه ما كان ليطور فنه ويجدده مثلما ظل يفعل عقدًا بعد عقد.

والسبب في نجاح بيكاسو مماثل تمامًا للسبب الذي جعله، عندما صار رجلًا عجوزًا، إنسانًا سعيدًا بخربشة رسم ما على منديل ورقي وهو جالس وحده في مقهى. لقد كانت القيمة الكامنة عنده بسيطة متواضعة، وكانت لانهائية. إنها قيمة «التعبير الصادق». وهذا ما جعل ذلك المنديل ثمينًا إلى ذلك الحد.

## الألم جزء من المسار

في خمسينيات القرن العشرين، أجرى عالم النفس البولندي كازيمير دابروفسكي دراسة على أشخاص ناجين من الحرب العالمية الثانية وكيف تعايشوا مع التجارب الصادمة المؤذية التي مروا بها في الحرب. كان ذلك في بولندا؛ أي أن الوضع كان مروّعًا حقًا. عانى هؤلاء الناس، أو شهدوا، حالات جوع جماعية، وعانوا القصف الذي أحال مدنًا بأسرها إلى حطام، وكذلك الهولوكوست وتعذيب سجناء الحرب والاغتصاب وقتل أفراد من الأسرة إما على يد النازيين أو على يد السوفييت بعد سنوات من ذلك.

درس دابروفسكي الناجين ولاحظ شيئًا مفاجئًا مدهشًا في الوقت نفسه. لقد رأت نسبة غير قليلة من هؤلاء الناس أن تجارب زمن الحرب التي عانوها أدت إلى جعلهم أشخاصًا أفضل وأكثر مسؤولية وأكثر

سعادة في الحياة رغم شدتها وألمها. وقد وصف كثير منهم حياته قبل الحرب كما لو أنهم كانوا أشخاص مختلفين في ذلك الوقت: كانوا أشخاصًا جاحدين تجاه مَنْ أحبوهم، ولم يقدّروهم حق قدرهم؛ وكانوا كسالى تستهلكهم مشكلات تافهة؛ وكان لديهم شعور بأنهم يستحقون كل ما كان يُعطى لهم وبأن لا فضل لأحد فيه. إلا أنهم صاروا أكثر ثقة بعد الحرب، وأكثر اعترافًا بفضل الغير... صاروا أشخاصًا لا تنغّصهم توافه الحياة وصغائرها المزعجة.

من الواضح أن تجاربهم كانت مفزعة وأن هؤلاء الناجين لم يكونوا سعداء لأنهم مروا بتلك التجارب. بل إن كثيرًا منهم كان يعاني ندوبًا انفعالية تركتها سياط الحرب في نفوسهم. لكن قسمًا منهم تمكن من الاستفادة من تلك الندوب حتى يحوّل نفسه بطرق إيجابية كلها قوة وطاقة.

لم يكن هذا التحول مقتصرًا على هؤلاء الناس، وذلك أن أهم منجزات كثير منا، وأشدها إثارة لاعتزازنا، تحققت في مواجهة أشد الصعوبات. غالبًا ما يجعلنا ألمنا أكثر قوة، وأكثر مرونة، وأكثر رسوخًا. وعلى سبيل المثال، يقول كثير من الناجين من مرض السرطان أنهم صاروا يحسّون أنفسهم أكثر قوة وأكثر اعترافًا بالفضل بعد الانتصار في تلك المعركة مع المرض ومواصلة العيش. ويتحدث كثير من العسكريين عن المرونة الذهنية التي اكتسبوها نتيجة تحمل مخاطر وجودهم في ميادين المعارك.

استنتج دابروفسكي أن الخوف والقلق والحزن ليست بالضرورة حالات عقلية غير مفيدة وغير مرغوب فيها على الدوام، بل غالبًا ما تمثل الألم الذي لا بد منه من أجل النمو النفسي والانفعالي. وليس

إنكار ضرورة ذلك الألم إلا إنكارًا لمقدراتنا نفسها. هذا يشبه تمامًا وجوب معاناتنا الألم الجسدي حتى تصير عضلاتنا وعظامنا أكثر قوة، فلا بد للمرء من معاناة الألم الانفعالي حتى تتطور لديه مرونة انفعالية أكبر وإحساس أقوى بالذات وتعاطف أكبر مع الآخرين... أي حياة أكثر سعادة بشكل عام.

ومن هذا المنظور، فإن القسم الأكبر من التغيرات الجذرية يحدث لدينا في نهاية أسوأ لحظات حياتنا. وفقط عندما نشعر بالألم الشديد نصير مستعدين للنظر إلى قيمنا والتساؤل عن السبب الذي يجعلها تبدو كأنها تخذلنا. إننا في حاجة إلى نوع من الأزمات الوجودية حتى ننظر نظرة موضوعية إلى طريقة استخلاصنا مغزى حياتنا؛ وفي تلك اللحظة نبدأ التفكير في تغيير مسارنا.

يمكنك أن تدعو ذلك «بلوغ القاع» أو «عيش أزمة وجودية». أما أنا فأفضل أن أطلق عليه اسم «النحت في المَشقاتّ». ولك أن تختار الاسم الذي يعجبك.

لعلك في ذلك المكان الآن. ولعلك خارج لتوك من أهم تحدٍّ في حياتك وأنت حائر مشوَّش لأن كل شيء كنت تظنه صحيحًا، طبيعيًا، جيدًا، قد اتضح أنه عكس ذلك.

لكن هذا أمر جيد: إنه البداية. لا يسعني إلا أن أعيد التشديد على فكرة أن الألم جزء من المسار، أو جزء من العملية. ومن المهم أن نشعر بالألم. هذا لأنك إن اكتفيت بالجري وراء المخارج السريعة السهلة للتخلص من الألم، وواصلت التمرّغ في شعورك الزائد بالاستحقاق وفي تفكيرك الإيجابي الواهم، وكذلك إذا واصلت مبالغتك في

الانغماس في كثير من النشاطات، (أو في كثير من تعاطي العقاقير التي تجعلك تحسّ أنك أفضل حالًا)، فلن تستطيع أبدًا أن تولد في نفسك الحافز الضروري لكي تتغير حقًا.

في طفولتي، عندما كانت أسرتي تشتري جهاز فيديو أو جهاز استيريو جديدًا، كنت أضغط المفاتيح كلها وأفك الكابلات والأسلاك، ثم أعيدها، فقط حتى أعرف وظيفة كل مفتاح وكل سلك وكل كابل. ومع مرور الوقت، تعلمت كيف يعمل النظام كله. ونتيجة هذا، صرت الشخص الوحيد في البيت الذي يستخدم تلك الأجهزة لأنني الوحيد الذي يعرف كيف تعمل.

وكما هي الحال لدى كثير من الأطفال في الألفية الجديدة، كان أهلي ينظرون إليّ كما لو أنني أعجوبة من الأعاجيب. ففي نظرهم، كانت قدرتي على برمجة جهاز الفيديو من غير النظر إلى كتيّب التعليمات تجعلني أشبه بعالم كبير.

من السهل الآن أن أنظر خلفًا إلى جيل أبي وأمي. أضحك من رُهاب التكنولوجيا لدى ذلك الجيل. لكني، كلما سرت خطوات أكثر في مرحلة النضج، كلما أدركت أن لدينا كلنا مناطق في حياتنا نكون فيها مثلما كان أبي وأمي مع جهاز الفيديو الجديد: نجلس وننظر ونهز رؤوسنا ونقول: «لكن كيف؟» في حين أن الأمر بسيط جدًا في الحقيقة ولا يحتاج إلا أن تفعله.

أتلقى طيلة الوقت رسائل عبر البريد الإلكتروني من أشخاص يطرحون أسئلة من هذا النوع. وعلى امتداد سنوات كثيرة، لم أعرف أبدًا ما الذي يمكن أن أقوله لهم.

يخطر ببالي تلك الفتاة التي جاء أهلها إلى هذه البلاد مهاجرين وظلوا يدّخرون المال طيلة حياتهم حتى تدخل ابنتهم كلية الطب. ها هي صارت في كلية الطب الآن، وهي تكرهها. لا تريد أن تعيش حياتها طبيبة، بل هي راغبة في ترك الكلية أكثر من رغبتها في أي شيء آخر، إلا أنها تحس نفسها عالقة في تلك الكلية. تحس نفسها عالقة إلى حد ينتهي بها إلى مراسلة شخص غريب عبر الإنترنت (أي أنا) لكي تطرح عليه سؤالًا سهلًا واضح الإجابة من قبيل: «كيف أترك كلية الطب؟»

ولدينا ذلك الطالب الجامعي الذي يحس ميلًا شديدًا تجاه المُدرّسة المشرفة عليه. وهو يتعذب عند كل إشارة وكل ضحكة وابتسامة، ولدى كل حديث صغير خارج الدرس، فيرسل لي بالبريد الإلكتروني قصة من ثمان وعشرين صفحة ينهيها بسؤال «كيف أطلب منها أن نخرج معًا؟»

ولدينا تلك الأم الوحيدة التي صار أطفالها راشدين وأنهوا دراستهم، لكنهم ظلوا يعيشون عندها ويأكلون طعامها وينفقون مالها من غير أية مراعاة لحيّزها الخاص أو لرغبتها في الانفراد بنفسها. إنها تريد منهم أن يتحركوا ويتابعوا مسار حياتهم. وهي تريد أيضًا أن تتابع مسار حياتها. لكنها خائفة كثيرًا من دفع أولادها بعيدًا عنها، بل هي مذعورة إلى حد يجعلها تسألني حائرة: «كيف أجعلهم ينتقلوا من بيتي؟»

هذه أسئلة من نوع أسئلة جهاز الفيديو. والإجابة عليها من الخارج أمر سهل: أطبق فمك، وافعلها!

أما من الداخل، من منظور كل واحد من هؤلاء الأشخاص، فإن هذه الأسئلة تبدو مبهمة معقدة إلى حد غير معقول... تبدو كأنها معضلات وجودية تلفها الأسرار.

ثم إن «أسئلة جهاز الفيديو» هذه طريفة حقًا لأن إجاباتها تبدو شديدة الصعوبة لكل واحد من أصحاب هذه الأسئلة، لكنها تبدو واضحة سهلة لكل من هو ليس كذلك.

الألم هو المشكلة هنا. إن ملء نموذج طلب ترك كلية الطب عمل واضح سهل، لكن كسر قلب الأهل ليس كذلك. والصعوبة في دعوة المشرفة إلى موعد ليست في الكلمات التي يجب أن يقولها المرء لها، إنما المخاطرة بمواجهة الرفض والوقوع في حالة من الحرج العميق يبدوان شيئًا أكثر تعقيدًا بكثير. كما أن مطالبة شخص ما بأن يتر لك بيتك أمر لا يجب أن يكون فيه تردد؛ وأما شعورك بأنك تبتعد عن أطفالك فهو ليس كذلك.

لقد عانيت حالة القلق الاجتماعي طيلة مراهقتي وشبابي الأول. وكنت أمضي أكثر أيامي محاولًا إلهاء نفسي بألعاب الفيديو، وأمضي أكثر الليالي في التسرية عن نفسي بالتدخين والشرب. ولسنوات كثيرة، ظلت فكرة الحديث مع شخص غريب تبدو لي شيئًا مستحيلًا، خاصة إذا كان ذلك الغريب ذا جاذبية خاصة أو مثيرًا للاهتمام على نحو ما أو صاحب شعبية أو ذكيًا. تجولت بضع سنوات على غير هدى وأنا أطرح على نفسي أسئلة جهاز الفيديو الخرقاء: «كيف؟ كيف يمكن للمرء أن يذهب هكذا ويتحدث مع شخص ما؟ كيف يمكن لأحد أن يفعل هذا؟ أو ذاك..». كانت لديَّ أنواع عجيبة من المعتقدات الغبية في ما يتعلق بهذا الأمر من قبيل أنه لا يجوز أن تذهب فتتحدث مع شخص ما إلا إذا كان لديك سبب عملي يدعوك إلى ذلك... وإلا فسوف تظن تلك المرأة مثلًا أنني أريد اغتصابها إذا قلت لها «مرحبًا».

كانت مشكلتي أن انفعالاتي ومشاعري تحدد واقعي. ولأنني كنت أحس الناس غير راغبين في الحديث معي، فقد صرت مقتنعًا حقًا بأنهم غير راغبين في الحديث معي. من هنا أتى سؤال جهاز الفيديو: كيف؟ كيف يمكن للمرء أن يذهب هكذا ويتحدث مع شخص لا يعرفه؟ كيف يمكن لأحد أن يفعل هذا؟

ولأنني كنت فاشلًا في الفصل بين ما أحسه وما أكونه، فقد كنت عاجزًا عن أن أخطو خارج ذاتي لأرى العالم كما هو: مكان بسيط يمكن فيه لأي شخصين، في أي وقت، أن يقترب أحدهما من الآخر ويتحدثا.

هنالك أشخاص كثيرون يتخلون عن كل شيء ويحاولون تخدير ما قد يكون لديهم من أحاسيس عندما يشعرون بشكل من أشكال الألم أو الغضب أو الحزن. ويكون هدفهم أن يعودوا إلى «حالتهم الجيدة» من جديد وبأسرع ما يمكن حتى إن كان هذا يعني قيامهم بخداع أنفسهم أو بتعاطي بعض المواد أو بالعودة إلى قيَمهم الفاشلة.

تعلّم كيف تتحمل الألم الذي تختاره. عندما تختار قيمة جديدة، فإنك تختار إدخال نوع جديد من الألم إلى حياتك. استمتع بهذا الألم، تذوَّقه. افتح ذراعيك مرحّبًا به. ثم افعل ما قررت فعله على الرغم من وجود الألم.

لن أكذب عليكم: سوف تجدون هذا الأمر صعبًا صعوبة لا تصدق في البداية. لكن من الممكن أن تكون البداية بسيطة. ستشعرون كما لو أنكم لا تعرفون ما الذي يتعيّن عليكم فعله. لكننا ناقشنا هذا الأمر: أنت لا تعرف شيئًا! وحتى عندما تظن أنك تعرف، فإنك لا تعرف ما الذي تفعله. إذن، حقًا... ماذا تخسر؟

الحياة هي ألّا تعرف، ثم أن تفعل شيئًا ما على الرغم من ذلك. الحياة كلها على هذا النحو. وهي لا تتغير أبدًا. حتى عندما تكون سعيدًا. وحتى عندما تكون في قمّة مجدك. وحتى عندما تربح بطاقة اليانصيب وتشتري كل ما تريد، فإنك لن تعرف أبدًا ما الذي تفعله. لا تنس هذا أبدًا. ولا تخف من هذا أبدًا.

### مبدأ «افعل شيئًا ما»

في سنة 2008، وبعد ثباتي على عمل نهاري طيلة ستة أسابيع، تركت فكرة الوظيفة كلها حتى أبدأ عملًا عن طريق الإنترنت.

وفي ذلك الوقت، لم تكن لدي أية فكرة عما كنت أفعله، لكني قلت في نفسي إنني مفلس بائس، ومن الممكن أن أظل هكذا وأنا أعمل بطريقتي الخاصة. وفي ذلك الوقت، لم يكن يبدو لي أنني مهتم بأي شيء غير ملاحقة الفتيات. وهكذا قررت أن أنشئ مدونة على الإنترنت تتحدث عن حياة العلاقات المجنونة التي كنت أعيشها.

استولى عليَّ الرعب سريعًا عندما استيقظت في الصباح الأول من عملي الشخصي الجديد. وجدت نفسي أمام كمبيوتري المحمول، وأدركت للمرة الأولى أنني كنت عديم المسؤولية تمامًا تجاه قراراتي كلها، إضافة إلى انعدام مسؤوليتي تجاه نتائج تلك القرارات أيضًا. كنت مسؤولًا عن تعليم نفسي تصميم مواقع الإنترنت، والتسويق على الإنترنت، وجعل محركات البحث مطابقة لحاجات البحث الفعلية، إضافة إلى مواضيع أخرى من هذا القبيل. صار هذا كله ملقى على عاتقي الآن. وهكذا فعلت ما يفعله أي شاب في الرابعة والعشرين من

عمره ترك وظيفته للتو وليست لديه أية فكرة عما يفعله أو ما سيفعله: نَصّبت على كمبيوتري بضعة ألعاب فيديو وتجنبت بدء العمل مثلما يتجنب المرء فيروسًا خطيرًا.

ومع مرور الأسابيع ووصول حسابي المصرفي إلى حد الخطر، صار من الواضح أنني في حاجة إلى استنباط استراتيجية ما لكي أجعل نفسي أعمل اثنتي عشرة ساعة أو أربعة عشرة ساعة يوميًا، وهو ما كان أمرًا لا بد منه لانطلاق أي عمل جديد. وقد أتت تلك الخطة من مكان لم أكن أتوقعه أبدًا. عندما كنت في المدرسة الثانوية، كان معلم الرياضيات السيد باكوود يقول لنا: «إذا وجدت نفسك عاجزًا عن حل مسألة فإياك أن تجلس وتفكر فيها وفي صعوبتها. بل ابدأ العمل على حلّها. حتى إذا كنت لا تعرف ما تفعله، فإن مجرد العمل على المسألة يؤدي إلى جعل الأفكار الصحيحة تأتي إلى عقلك».

وخلال الفترة الأولى من عملي المستقل، عندما كنت أكافح عبثًا في كل يوم من غير أن أعرف شيئًا عما أفعله، وحين كنت خائفًا من النتائج (أو من عدم ظهور نتائج)، بدأت نصيحة السيد باكوود تخاطبني من أعماق ذهني. صرت أسمعها كأنها شعار:

لا تجلس هناك. افعل شيئًا. ستأتيك الإجابات.

وفي محاولتي تطبيق نصيحة السيد باكوود، تعلمت درسًا شديد الأهمية عن خلق الحافز. استلزم فهم هذا الدرس جيدًا نحو ثماني سنوات، لكني اكتشفت خلال شهور طويلة مرهقة من محاولات الانطلاق الفاشلة ومن مقالات النصائح المضحكة والليالي غير المريحة على أرائك أصدقائي والحسابات المصرفية المستنفدَة ومئات

آلاف الكلمات المكتوبة (لم يقرأ أحد معظم هذه الكلمات). كانت الكلمات التالية أهم شيء تعلمته في حياتي:

> لا يكون القيام بالفعل نتيجة التحفيز فقط، بل هو سبب لنشوء التحفيز أيضًا.

ينكبُّ أكثرنا على العمل إذا أحس في نفسه سوية ما من الحافز الذي يدفعه إلى العمل. ونحن لا نحس هذا الحافز إلا عندما يكون لدينا إحساس بالإلهام الانفعالي الكافي. ونحن نفترض أن هذه الخطوات تحدث على نحو متسلسل كالتالي:

الإلهام الانفعالي ← التحفيز ← الفعل المرغوب فيه

إذا أردت إنجاز أمر ما لكنك لم تشعر بحافز أو إلهام، فإنك تفترض أنك غير قادر على فعله. تفترض أن ما من شيء تستطيعه إزاء هذا الأمر. وتظل هكذا إلى أن يحدث أمر كبير في حياتك الانفعالية يجعلك قادرًا على توليد ما يكفي من الحافز للنهوض وإنجاز شيء ما.

لكن الحقيقة في ما يتعلق بالحافز هي أن الأمر ليس مقتصرًا على تلك السلسلة المكوَّنة من ثلاث حلقات، بل هو سلسلة لا نهاية لها.

الإلهام الانفعالي ← التحفيز ← الفعل ← الإلهام الانفعالي ← التحفيز ← الفعل ← وهكذا دواليك.

تخلق أفعالك مزيدًا من الإلهام وردود الأفعال الانفعالية التي تحفزك للقيام بالفعل التالي. فإذا استفدنا من هذه المعرفة، يمكننا إعادة توجيه أذهاننا بالطريقة التالية:

الفعل ← الإلهام ← التحفيز

إذا كنت مفتقرًا إلى الحافز الكافي لإحداث تغير هام في حياتك، فافعل شيئًا ما... افعل أي شيء... ثم اجعل ردة الفعل على ما قمت به وسيلة تبدأ تحفيز نفسك بها.

إنني أطلق على هذا المبدأ اسم «افعل شيئًا ما». وبعد أن استخدمته بنفسي لكي أبدأ عملي المستقل، صرت أعلّمه للقراء الذين يأتونني حائرين مرتبكين بفعل أسئلة «جهاز الفيديو» التي لديهم: «كيف أتقدم إلى وظيفة؟» أو «كيف أقول لهذا الشخص إنني أريد أن أكون صديقته؟» وهكذا دواليك.

أمضيت أول سنتين أعمل من أجل نفسي، وكنت أظل أسابيع من غير أن أنجز شيئًا كثيرًا، لا لسبب غير أنني كنت قلقًا متوترًا بشأن ما يتعين عليَّ فعله، إضافة إلى أن السهولة الكبيرة في تأجيل كل شيء، كالعادة! لكني تعلمت سريعًا أن إرغام نفسي على فعل شيء ما، حتى إن كان ذلك الشيء مهامًا بسيطة جدًا، سرعان ما يجعل المهام الأكبر حجمًا تبدو أكثر سهولة بكثير. إذا كان عليَّ أن أعيد تصميم موقع إنترنت بأسره، فقد كنت أرغم نفسي على الجلوس وأقول: «لا بأس، سوف أكتفي بتصميم أعلى الصفحة الآن». لكنني أنجز تصميم أعلى الصفحة فأجد نفسي أنتقل للعمل على أجزاء أخرى من الموقع. وقبل أن أدرك ما يحدث، أصير ممتلئًا طاقة وأنهمك في العمل على المشروع.

يروي الكاتب تيم فيريس قصة سمعها ذات مرة من روائي كتب أكثر من سبعين رواية. لقد سأل أحدهم ذلك الكاتب عن السر الكامن وراء قدرته على الكتابة باستمرار هكذا مع المحافظة على إلهامه وعلى الحافز الذي دفعه إلى الكتابة. أجابه الكاتب: «المسألة كلها أن تكتب

مئتي كلمة، كيفما اتفق، في اليوم الواحد». الفكرة هي أنه إذا أجبر نفسه على كتابة مئتي كلمة، وإن تكن تلك الكلمات رديئة تافهة، فإن فعل الكتابة نفسه سيخلق الحافز، معظم الأحيان. وقبل أن يدرك الأمر، يجد ذلك الكاتب أنه قد دوّن آلاف الكلمات على الورق.

عندما يعتمد المرء مبدأ «افعل شيئًا»، يصير لديه شعور بأن الفشل ليس بالشيء الهام. وعندما يصير القيام بالفعل معيارًا للنجاح في حد ذاته (عندما يجري النظر إلى أي نتيجة باعتبارها تقدمًا، وباعتبارها أمرًا هامًا؛ وعندما ننظر إلى الإلهام الذي يدفعنا إلى العمل باعتباره نوعًا من مكافأة لنا بدلًا من النظر إليه باعتباره شرطًا مسبقًا)، فإننا نجد دائمًا القوة التي تدفعنا إلى الأمام. عندها، نشعر بحرّيتنا في أن نفشل، ويجعلنا ذلك الفشل نتابع السير. كما أن مبدأ «افعل شيئًا» لا يساعدنا في التغلب على المماطلة والتسويف فحسب، بل إنه العملية التي نتبنى من خلالها قيَمًا جديدة. إذا كنت في خضمّ أزمة وجودية كبيرة وصار كل شيء يبدو لك من غير معنى، فإن الإجابة تظل كما هي: افعل شيئًا! (يكون هذا عندما تبحث عن الطرق التي تستخدمها لقياس نفسك فتجدها مسدودة كلها، ولا يكون لديك أيّ فكرة عما سيحدث بعد ذلك ولا تعرف إن كنت ستؤذي نفسك من خلال الجري خلف أحلام زائفة، أو إذا كنت مدركًا أن هنالك مقياسًا أفضل يجب أن تستخدمه لقياس نفسك، لكنك لا تعرف كيفية استخدامه).

من الممكن أن يكون ذلك «الشيء» الذي تفعله أبسط فعل حقيقي في اتجاه فعل شيء آخر. ومن الممكن لذلك «الشيء» أن يكون أي شيء.

هل تدرك الآن أنك لم تكن في كل علاقاتك السابقة أكثر من

شخص مزعج لديه شعور زائد بالاستحقاق، وأنك تريد أن تبدأ تطوير إحساسك بالآخرين وتعاطفك معهم؟ إذن، افعل شيئًا! ابدأ بداية بسيطة. واجعل هدفًا لك أن تصغي إلى مشكلة شخص ما وأن تعطيه بعضًا من وقتك حتى تساعده. افعل هذا مرة فقط. أو عاهد نفسك على أنك ستنطلق من افتراض أنك أنت جذر مشكلاتك كلها عندما تجد نفسك منزعجًا محبطًا في المرة القادمة. جرّب هذه الفكرة، وسترى كيف يكون إحساسك عند ذلك.

غالبًا ما يكون هذا كل ما يلزم لجعل كرة الثلج تبدأ تدحرجها: الفعل اللازم لإطلاق الحافز الذي يجعلك تستمر. إنك قادر على أن تصير منبع الإلهام الذي يطلق ذلك الحافز. إنك قادر على أن تكون منبعًا لحافزك. وأنت قادر على الفعل دائمًا. وإذا اكتفيت بجعل «فعل شيء ما» مقياسًا لنجاحك، فلن يستطيع الفشل أن يفعل لك شيئًا غير دفعك إلى الأمام.

# الفصل الثامن

# أهمية قول لا

جمعت أغراض شقتي كلها في سنة 2009 فبعت قسمًا منها وخزّنت قسمًا آخر، ثم تركت شقتي وانطلقت إلى أميركا اللاتينية. وفي ذلك الوقت، كانت مدوَّنة استشارات المواعَدة التي أنشأتها قد بدأت تحظى بشيء من الإقبال وصرت أجني منها قدرًا متواضعًا من المال من خلال بيع بعض النصوص والدورات على الإنترنت. وكانت خطتي أن أعيش في الخارج القسم الأكبر من السنوات التي تلت ذلك بحيث أتعرف على ثقافات جديدة وأستفيد من انخفاض تكلفة العيش في عدد من البلدان النامية في آسيا وأميركا اللاتينية حتى أتمكن من تقوية عملي. كان ذلك حلم «البدوي الرقمي»؛ وبما أنني كنت باحثًا عن المغامرات في الخامسة والعشرين من عمري، فقد كان هذا بالضبط كل ما أريده من الحياة.

إلا أن القيم التي كانت خطتي منطوية عليها، رغم ما تبدو عليه تلك الخطة من جاذبية وبطولة، لم تكن قيَمًا جيدة ولا صحّية كلها.

من المؤكد أنني كنت أحمل بعض القيم التي تدعو إلى الإعجاب: التعطش إلى رؤية العالم، والفضول تجاه الناس والثقافات، وشيء

من حب المغامرة على النمط التقليدي. إلا أنه كان لديَّ أيضًا ظلٌّ من الإحساس بالخجل يستبطن كل ما عداه. لم أكن أدرك الأمر إدراكًا واضحًا في ذلك الوقت لكني، إن أردت أن أكون صادقًا تمامًا مع نفسي، كنت أعرف أن هنالك قيمة سيئة معشعشة في مكان ما تحت السطح. ما كنت قادرًا على رؤية تلك القيمة، لكني كنت قادرًا على الإحساس بها في اللحظات الهادئة عندما أكون صادقًا تمامًا مع نفسي.

إلى جانب إحساسي الزائد بالاستحقاق في أوائل العشرينيات من عمري، كانت الأزمة الحقيقة التي عشتها في سنوات مراهقتي قد خلّفت لي حزمة من الأشياء التي صرت أُلزم نفسي بها. وقد أمضيت السنوات القليلة التي سبقت ذلك وأنا أحاول تعويض النقص والقلق الاجتماعي اللذين عشتهما في سنوات مراهقتي مما أدى إلى جعلي أحس كما لو أنني قادر على مقابلة أي شخص أريد مقابلته، ومصادقة أي شخص أريد مصادقته، وحب أي شخص أريد أن أحبه، وممارسة الجنس مع أي شخص أريد أن أمارس الجنس معه... فلماذا أُلزم نفسي بالبقاء على صديقة واحدة أو على مجموعة اجتماعية واحدة، أو على مدينة واحدة أو بلد واحد أو ثقافة واحدة؟ إن كنت قادرًا على عيش كل شيء وتجريب كل شيء، فعليّ أن أعيش كل شيء على حد سواء، أليس كذلك؟

مسلحًا بهذا الإحساس المتضخم بقدرتي على التواصل مع العالم كله، رحت أتنقل بين البلدان والمحيطات كأنني في لعبة قفز استمرت أكثر من خمس سنوات. وقد زرت في تلك السنوات خمسة وخمسين بلدًا، وصار لي عشرات الأصدقاء ووجدت نفسي في أحضان عدد من

الحبيبات اللواتي كنت أستبدلهن سريعًا، بل أنسى بعضهن حال سفري إلى البلد التالي.

كانت تلك حياة غريبة ممتلئة رائعة، وكانت زاخرة بتجارب واسعة إضافة إلى حالات «تحليق» سطحية مصمَّمة لتخدير ألمي الدفين. بدت تلك التجارب لي شديدة العمق لكنها كانت عديمة المعنى في الوقت نفسه؛ ولا تزال تبدو لي هكذا حتى اليوم. لقد اكتسبت بعضًا من أهم دروس حياتي وعشت بعضًا من اللحظات التي كونت شخصيتي خلال أسفاري في تلك الفترة. لكن تلك السنوات اشتملت أيضًا على بعض من أكبر مراحل تبديد الوقت والطاقة أيضًا.

أعيش الآن في نيويورك. لدي بيت وأثاث وفاتورة كهرباء وزوجة. ولا شيء من هذا كله يمكن اعتباره باهرًا أو مثيرًا. وأنا أحب أن تكون الأمور هكذا. وذلك لأن أكبر درس تعلمته من تجاربي بعد سنوات الإثارة تلك كلها كان كما يلي: الحرية المطلقة لا تعني شيئًا في حد ذاتها!

تمنح الحرية المرء فرصة اكتساب قدر أكبر من المعنى، وأما الحرية نفسها فليس فيها بالضرورة شيء ذو معنى. وفي نهاية المطاف، يكون رفض بعض الخيارات هو الطريق الوحيد لتحقيق المعنى ووصول المرء إلى الشعور بأهمية حياته، أي أنه تضييق للحريّة؛ وهو أيضًا اختيار المرء في حياته أن يلتزم مكانًا واحدًا أو اعتقادًا واحدًا أو... شخصًا واحدًا!

لم يأتني هذا الإدراك إلا على نحو بطيء خلال سنوات الترحال تلك. وكما يحدث في معظم إفراطات الحياة، يكون عليك أن تغرِق نفسك فيها حتى تدرك أنها لا تجعلك سعيدًا. هكذا كان الترحال بالنسبة

إليّ. فمع وصولي إلى البلد الثالث والخمسين، ثم الرابع والخمسين، ثم الخامس والخمسين، بدأت أفهم أن قلّة من تجاربي، رغم كونها كلها تجارب عظيمة مثيرة، كان لها مغزى حقيقي باقٍ. وفي حين كان أصدقائي الذين تركتهم في الوطن يستقرون ويتزوجون ويشترون بيوتًا ويمنحون وقتهم واهتمامهم لتأسيس شركات هامة أو لقضايا سياسية، كنت أقفز من مخرج سهل سريع إلى مخرج سهل سريع آخر.

وفي سنة 2011، سافرت إلى سان بطرسبرغ في روسيا. كان الطعام سيئًا. وكان الطقس سيئًا أيضًا. (ثلج في شهر أيار؟ هل تمزحون؟) وكانت شقتي سيئة. ولم أجد أي شيء جيد. كانت الأسعار باهظة. والناس أجلافًا لهم رائحة غريبة. لم أجد أحدًا يبتسم. وكانوا يكثرون الشراب كلهم... لكني أحببت ذلك. كانت رحلتي إلى تلك المدينة واحدة من أفضل رحلاتي.

إن في الثقافة الروسية قدرًا من الصراحة الخشنة التي يفهمها الغربيون عامة على نحو خاطئ. لا أثر هناك للتلطف الزائف والتأدب اللفظي الذي يلفك عندنا من كل ناحية مثل شباك العنكبوت. لا يبتسم الإنسان هناك لأشخاص غرباء، ولا يتظاهر بأنه يحب شيئًا لا يحبه. في روسيا، إن كان هنالك شيء غبي فإنك تقول عنه إنه شيء غبي. وإذا رأيت شخصًا تافهًا أحمق، فأنت تقول له إنه تافه أحمق. وإذا أعجبتك فتاة ووجدت أنك تمضي معها وقتًا جميلًا، تقول لها إنها تعجبك وإنك تمضي معها وقتًا جميلًا. لا فرق إن كانت تلك الفتاة صديقة لك أو غريبة أو امرأة قابلتها في الشارع منذ خمس دقائق فحسب.

خلال أسبوعي الأول هناك، وجدت هذه الأشياء كلها مزعجة حقًا.

ذهبت لأشرب القهوة مع فتاة روسية. وبعد ثلاث دقائق من جلوسنا معًا، نظرت الفتاة إليَّ نظرة غريبة وأخبرتني بأن ما قلته لتوّي شيء غبي. كدت أغصّ بالقهوة. لم يكن في طريقة قولها تلك الملاحظة أي شيء عدواني، بل قالتها كما لو أنها تذكر حقيقة من حقائق الحياة العادية... كأنها تتحدث عن الطقس في ذلك اليوم أو عن مقاس حذائها... لكني ظللت مصدومًا. وهذا لأننا في الغرب نعتبر هذه الصراحة سلوكًا عدائيًا إلى حد كبير، خاصة إذا بدر عن شخص قابلته منذ قليل فقط. لكن الأمر هناك كان هكذا مع الجميع. كانوا كلهم مباشرين طيلة الوقت. ونتيجة ذلك، صار دماغي المبرمج على الطريقة الغربية يشعر بأنه مُهاجَم من كل ناحية. بدأ إحساسي بقلة الأمان يطفو إلى السطح في حالات وأوضاع لم أصادفها منذ سنين.

لكن الأسابيع تتالت فاعتدت الصراحة الروسية مثلما اعتدت أن تغرب الشمس في منتصف الليل واعتدت شرب الفودكا يشربونها هناك مثلما تشرب الماء البارد. وعند ذلك، بدأت أدرك الأمر على حقيقته: إنه التعبير الصرف الذي لا يخالطه شيء. إنه الصدق بكل معنى هذه الكلمة. وهو التواصل من غير شروط أبدًا ومن غير التزامات ومن غير دوافع خفية... لا أحد يتصرف معك كأنه يحاول أن يبيعك شيئًا، ولا أحد يبذل محاولات يائسة لكي يعجب الآخرين.

بعد سنوات من الترحال المستمر صرت، على نحو ما، في ما قد يكون أكثر الأماكن بعدًا عن أميركا فعشت، لأول مرة، نكهة خاصة للحرية: القدرة على قول ما أراه أو أحسه من غير خوف من أية تداعيات. كان هذا نوعًا غريبًا من التحرر عن طريق تقبّل الرفض. وبما أنني

شخص عاش معظم حياته محرومًا من هذا النوع من التعبير الواضح الصريح (نتيجة الحياة العائلية ذات الانفعالات المكبوتة أول الأمر، ثم من خلال تظاهري بالثقة الذي أنشأته بكل عناية)، فقد أسكرني هذا كأنه نوع من أفخر أنواع الفودكا. انقضى الشهر الذي أمضيته في سانت بطرسبورغ سريعًا كأنه البرق. وعندما انتهى وجدت نفسي غير راغب في الرحيل.

إن السفر أداة رائعة لتطوير الذات لأنها تنتزعك من قيم ثقافتك وتجعلك ترى أن هنالك مجتمعًا آخر يستطيع العيش بقيم مختلفة تمام الاختلاف وينجح في ذلك من غير أن يكره أفراده أنفسهم. إن هذا الاحتكاك بقيم ثقافية مختلفة، وبمقاييس مختلفة، يرغمك على إعادة النظر في ما كان يبدو لك واضحًا في حياتك، وكذلك على التفكير في أن أسلوب حياتك قد لا يكون بالضرورة أفضل أسلوب للحياة. وفي حالتي هذه، جعلتني روسيا أعيد النظر في أسلوب التواصل ذي اللطف الزائف الذي هو شائع كثيرًا في الثقافة الإنجليزية، وجعلتني أتساءل في نفسي إن كان هذا يجعل الواحد منا أقل إحساسًا بالأمان تجاه الآخرين وأقل قدرة على العلاقة الحميمة معهم.

أتذكر أنني ناقشت ذات يوم هذه الآلية مع الشخص الذي كان يعلمني اللغة الروسية. وقد كانت لديه نظرية أثارت اهتمامي. بما أن الروس عاشوا في ظل الشيوعية بضعة أجيال، وكانت الفرص الاقتصادية أمامهم قليلة أو معدومة تمامًا، إضافة إلى كونهم محبوسين ضمن ثقافة الخوف، فقد وجد المجتمع الروسي أن الثقة هي العملة الأكثر قيمة. وحتى تبني الثقة فلا بد لك من أن تكون صادقًا. هذا يعني

أنك ترى الأمور سيئة فتقول ذلك من غير أية محاولة لالتماس الأعذار. وقد كان إظهار الناس هذا النوع غير السار من الصدق مفيدًا لسبب بسيط ألا وهو أنه كان أمرًا ضروريًا من أجل البقاء: يجب أن تعرف من يمكنك الاعتماد عليه ومن لا يمكنك الاعتماد عليه؛ وعليك أن تعرف هذا بسرعة.

ويتابع معلمي الروسي شرح فكرته فيقول إن في الغرب «الحر» وفرة كبيرة من الفرص الاقتصادية، بل فيضًا من الفرص الاقتصادية التي تجعل من الأكثر قيمة لك أن تقدم نفسك بطريقة معينة، حتى وإن كانت تلك الطريقة زائفة، بدلًا من أن تتصرف مثلما يتصرف الروس. لقد فقدت الثقة قيمتها. وصارت المظاهر والقدرة على الترويج أكثر طرق التعبير فائدة. صارت المعرفة السطحية بعدد كبير من الناس أكثر فائدة من معرفة عدد محدود من الناس معرفة وثيقة.

هذا ما جعل المعيار المتبع في الثقافات الغربية هو أن تبتسم للآخرين وأن تقول لهم أشياء لطيفة مهذبة حتى عندما لا تشعر برغبة في فعل ذلك؛ وأن تكذب كذبات بيضاء صغيرة وتبدي اتفاقك مع شخص لا تتفق معه في واقع الأمر. هذا ما يجعل الناس يتعلمون التظاهر بأنهم أصدقاء لأشخاص لا يعجبونهم في واقع الأمر؛ وهذا ما يجعلهم يشترون أشياء لا يريدونها في واقع الأمر. إن طريقة عمل النظام الاقتصادي يشجع على هذا النوع من الخداع.

لكن الجانب السيء في هذا هو أنك لا تعرف أبدًا، في الغرب، إن كان يمكنك أن تثق ثقة تامة بالشخص الذي تتحدث معه. بل إن الأمر يكون هكذا أحيانًا حتى بين أصدقاء حقيقيين، وحتى بين أفراد الأسرة

الواحدة. تجد نفسك في الغرب واقعًا تحت ضغط كبير حتى تعجب الآخرين مما يجعل الناس يعيدون رسم شخصيتهم كلها بحسب الشخص الذي يتعاملون معه.

## الرفض يجعل حياتك أفضل

كنوع من الامتداد لثقافتنا، ثقافة الإيجابية/ الاستهلاك، يجري «تلقين» كثيرين منا اعتقادًا مفاده أن علينا محاولة أن نكون إيجابيين متقبّلين على نحو أصيل وإلى أقصى حد ممكن. هذا هو حجر الزاوية لكثير من تلك الكتب التي يطلقون عليها اسم «كتب التفكير الإيجابي»: انفتح على الفرص، واقبل، وقل نعم لكل شيء ولكل شخص، وهلم جرّا.

لكن علينا أن نرفض شيئًا ما، وإلا فإننا نغدو من غير معنى. إذا لم يكن هنالك شيء أفضل من شيء آخر، أو مرغوبًا لدينا أكثر من شيء آخر، فنحن أشخاص فارغون يعيشون حياة لا معنى لها. نحن أشخاص من غير قيَم نعيش حياتنا من غير غاية.

غالبًا ما يجري تقديم تجنب الرفض (أن أرفُض وأن أُرفَض) إلينا باعتباره سبيلًا إلى أن نحس أنفسنا في حالٍ أفضل. لكن تجنب الرفض يعطينا تلك المسرة قصيرة المدى من خلال جعلنا من غير دقّة ومن غير توجه على المدى البعيد.

إن كان لديك تقدير حقيقي لشيء ما، فعليك أن تقتصر عليه. وهنالك سوية ما من الفرحة والمعنى لا تصلها في حياتك إلا عندما تكون قد أمضيت عشرات السنين وأنت تستثمر وقتك وطاقتك في علاقة واحدة

أو مهنة واحدة أو هواية فنية واحدة. وأنت غير قادر على الوصول إلى تكريس هذه السنوات كلها لذلك الشيء من غير رفض خيارات أخرى.

يتطلب قيامك باختيار قيمة ما لنفسك أن ترفض قيَمًا أخرى. فإذا اخترت جعل زواجي أهم جزء من أجزاء حياتي، فإن هذا يعني أنني (على الأرجح) أختار ألّا أجعل المُجون والتهتّك جزءًا من حياتي. وإذا اخترت أن أحكم نفسي انطلاقًا من قدرتي على إقامة علاقات منفتحة مبنية على القبول المتبادل، فإن هذا يعني أنني أرفض التخلي عن أصدقائي والإساءة إليهم خلف ظهورهم. هذه كلها قرارات صحية، لكنها تستلزم ممارسة الرفض عند كل منعطف.

الفكرة كامنة هنا: علينا كلنا أن نهتم بشيء ما حتى نستطيع أن نرى فيه قيمة. وحتى نرى في أمر من الأمور قيمة، علينا أن نرفض ما هو ليس في ذلك الأمر. لا بدّ لي من رفض كل ما هو ليس «س» إذا أردت أن أجعل «س» قيمة لي.

وهذا الرفض جزء ضروري لا يتجزأ من محافظتنا على قيمنا، أي على هويتنا. ونحن نتحدد بما نختار أن نرفضه. أما إذا لم نرفض شيئًا (قد يكون هذا نتيجة خوفنا من أن نُرفَض)، فهذا يعني أنه ليست لنا هوية على الإطلاق.

وأما الرغبة في تجنب الرفض مهما تكن التكلفة، والرغبة في تجنب المواجهة والنزاع، والرغبة في محاولة قبول كل شيء على قدم المساواة وجعل كل شيء منسجمًا ومتناسقًا، فهي حالات عميقة خبيثة من أشكال الشعور الزائد بالاستحقاق. فبما أن أصحاب هذا الشعور الزائد بالاستحقاق يرون أنهم يستحقون أن يروا أنفسهم أشخاصًا

ممتازين طيلة الوقت، نراهم يتجنبون رفض أي شيء لأن ذلك الرفض قد يجعلهم يشعرون بالسوء، أو قد يجعل أشخاصًا آخرين من حولهم يشعرون بالسوء. ولأنهم يمتنعون عن رفض أي شيء، فإنهم يعيشون حياة من غير قيَم، حياة تسوقها المتعة والاستغراق في الذات. وهم لا يهتمون بشيء أبدًا غير الإبقاء على ذلك الإحساس فترة أطول، وغير تجنب حالات الفشل المحتومة في حياتهم والتظاهر بأنهم لا يعرفون أي نوع من أنواع المعاناة.

الرفض مهارة من مهارات الحياة. إنها مهارة هامة، بل حاسمة الأهمية. ما من أحد يرغب في أن يظل عالقًا في علاقة لا تجعله سعيدًا. وما من أحد يرغب في أن يظل عالقًا في عمل يكرهه ولا يؤمن به. ولا أحد يريد الشعور بأنه غير قادر على قول ما يفكر فيه حقًا.

إلا أن الناس يختارون هذه الأشياء في واقع الأمر. إنهم يختارون هذه الأشياء طيلة الوقت!

الصدق مطلب طبيعي لدى البشر. لكن جزءًا من كوننا صادقين في حياتنا يتمثل في أن نقبل قول كلمة «لا» وأن نقبل سماعها. وبهذه الطريقة، يجعل الرفض علاقاتنا أفضل ويجعل حياتنا الانفعالية صحية أكثر.

## الحدود

في قديم الزمان، كان هنالك مراهقان، شاب وشابة. وكانت العداوة شديدة بين أسرتَيْهما. لكن الصبي ذهب إلى احتفال أقامته أسرة الفتاة لأنه يحب أن يقوم بأشياء حمقاء. رأته الفتاة، وغنّت لها الملائكة أغانيها العذبة التي داعبت أنوثتها فوقعت في حب ذلك الصبي. هكذا

حدث الأمر. ثم تسلل الصبي إلى حديقة بيتها وقررا أن يتزوجا صباح اليوم التالي من غير أي تأخير، لأن هذا، كما تعرفون، أمر عملي تمامًا بالنظر إلى أن أهله وأهلها لا يريدون ألا أن يذبح أحدهم الآخر. يقفز الزمن بضعة أيام إلى الأمام. تكتشف الأسرتان أمر الزواج وتغضبان غضبًا شديدًا. ثم يموت صديق لهما فتحزن الفتاة حزنًا شديدًا وتشرب مادة تجعلها تنام يومين كاملين. لكن المحزن أن الزوجين الصغيرين لم يتعلما بعد أساليب التواصل الواضح بين الأزواج فقد نسيت الفتاة تمامًا أن تخبر زوجها الجديد شيئًا عن أنها ستشرب تلك المادة. وهذا ما يجعل الشاب يخطئ فيظن أن حالة الغيبوبة التي سببتها زوجته لنفسها ليست إلا انتحارًا. يفقد الشاب صوابه تمامًا ويقتل نفسه ظنًا منه أنه سيكون معها في الحياة الأخرى... أو شي من هذا القبيل. ثم تستيقظ الفتاة من غيبوبتها بعد يومين وتعرف أن زوجها قتل نفسه حزنًا عليها فتنشأ في ذهنها الفكرة نفسها التي نشأت في ذهنه وتقتل نفسها حتى تلحق به إلى العالم الآخر. انتهت القصة!

تعتبر مسرحية «روميو وجولييت» مرادفًا للـ «رومانسية» في ثقافتنا اليوم. وينظر الناس إليها باعتبارها قصة الحب الأولى في العالم الناطق بالإنجليزية، ويعتبرونها مثلًا يسعى العشاق إلى الاقتداء به. لكنك، عندما تفهم حقًا ما يحدث في تلك القصة، تجد أن هذين المراهقين كانا مجنونَيْن تمامًا، ولم يقتلا نفسَيْهما إلا للبرهنة على هذا الجنون الذي أصابهما.

يظن دارسون كثر أن شكسبير كتب مسرحية روميو وجولييت لا لكي يحتفي بالرومانسية بل حتى يسخر منها وحتى يُظهر حماقتها المطلقة.

لم يرد شكسبير أن تكون مسرحيته تمجيدًا للحب، بل أراد منها العكس تمامًا: لوحة ضخمة من مصابيح النيون الوامضة كُتب عليها «ابتعد»، وأحاط بها ذلك الشريط الأصفر الذي تضعه الشرطة وعليه عبارة «لا تتجاوز الشريط».

خلال القسم الأعظم من تاريخ البشرية، لم يكن الحب الرومانسي موضع احتفاء مثلما هو الآن. والواقع أن الناس ظلوا إلى أواسط القرن التاسع عشر، أو نحو ذلك، يعتبرون الحب أمرًا لا ضرورة له ويرون فيه عقبة نفسية محتملة خطرة تعترض سبيل أمور أكثر أهمية في الحياة من قبيل العمل الجيد في الزراعة، والزواج من شخص لديه قطيع كبير من الأغنام! وكثيرًا ما كان الشباب والشابات يرغمون على ترك أهوائهم الرومانسية لصالح زيجات عملية من الناحية الاقتصادية من شأنها أن تمنحهم وتمنح عائلاتهم مزيدًا من الاستقرار.

وأما اليوم، فإننا نخطئ كثيرًا عندما يفتننا هذا النوع من الحب المجنون الغبيّ. هذا مُحدِّدٌ من محددات ثقافتنا. وكلما كان الحب الرومانسي أكثر درامية، كان ذلك أفضل! وسواء كان في قصة الحب المعنية بِن آفليك[1] منطلقًا إلى تدمير ذلك الكويكب حتى ينقذ الأرض من أجل الفتاة التي يحبها، أو كان فيها الحب الذي جعل ميل جيبسون[2] يتخيل أثناء تعذيبه حتى الموت من قبل الإنجليز صورة زوجته التي اغتُصبت ثم قتلت، أو حبّ تلك الجنية الصغيرة التي تتخلى عن خلودها حتى تظل مع آراغورن في فيلم «ملك الخواتم»، أو أي شيء

---

(1) إشارة إلى فيلم «أرماجيدون» لبروس وليس وبن آفليك.

(2) إشارة إلى فيلم «قلب شجاع» لميل جيبسون.

من تلك الأعمال الكوميدية الرومانسية الغبية حيث يقوم جيمي فالون بتزوير بطاقات مباريات فريق «ريد سوكس» لأن لدى الحلوة درو باريمور «حاجات ما»، أو أي شيء من هذا القبيل.

إذا كان هذا النوع من الحب الرومانسي شيئًا مثل الكوكايين، فإننا كلنا (كثقافة) أشبه بتوني مونتانا في فيلم «سكارفيس»: ندفن وجوهنا في جبل من ذلك الكوكايين ونحن نصرخ: «قولوا مرحبًا لصديقي!»

المشكلة هي أننا نكتشف هنا أن ذلك الحب الرومانسي شيء يشبه الكوكايين. بل هو يشبه الكوكايين إلى حد مفزع. إنه يثير الأجزاء نفسها من أدمغتنا التي يثيرها الكوكايين. وهو يجعلك تحلق عاليًا ويكون لديك إحساس جميل برهة من الزمن، لكنه يخلق لك مشكلات أكثر من التي يحلها، تمامًا مثلما يفعل بك الكوكايين.

ثم إن القسم الأكبر من العناصر التي يسعى الحب الرومانسي خلفها (الإظهار الرومانسي العاطفي الذي يذهل المشاعر، والحالات الفوضوية المجنونة من الانتعاش والاكتئاب المفاجئين) ليست صحية وليست تعبيرًا حقيقيًا عن الحب. والحقيقة أن هذا كله ليس إلا شكلًا آخر من الشعور الزائد بالاستحقاق الذي يظهر من خلال العلاقات العاطفية بين الناس.

أعرف ما تفكرون فيه الآن: يجعلني هذا الكلام أبدو شخصًا يثير الاكتئاب، لا أكثر. فما هذا الشخص الذي يقول هذا الكلام السيء عن الحب الرومانسي؟ لكن... استمعوا إليَّ حتى النهاية.

الحقيقة أن هنالك أشكالًا صحية وأشكالًا غير صحية من الحب.

يقوم الحب غير الصحي على وجود شخصين يحاولان الهرب من مشكلاتهما عن طريق العواطف والمشاعر تجاه أحدهما الآخر. وبكلمات أخرى، يستخدم كل منهما الآخر مهربًا له. أما الحب الصحي فهو قائم على وجود شخصين يعرف كل منهما مشكلاته ويقر بها ويتعامل معها بمعونة من الشخص الآخر.

وليس الاختلاف بين علاقة صحية وعلاقة غير صحية إلا من حيث أمرين اثنين:

1) مدى تقبل المسؤولية تقبلًا حسنًا من جانب كل طرف من طرفي العلاقة.

2) استعداد كل شخص لإبداء الرفض تجاه شريكه ولقبول الرفض أيضًا.

حيثما توجد علاقة مسمَّمة غير صحية، يوجد إحساس هش ضعيف بالمسؤولية من جانب الطرفين، ويوجد أيضًا انعدام للقدرة على الرفض وعلى قبول الرفض. وأما حيث توجد علاقة صحّية فيها حب حقيقي، فإن هنالك حدودًا واضحة بين الشخصين وقيمهما، وهنالك أيضًا ساحة مفتوحة للرفض ولقبول الرفض حيثما يكون الرفض ضروريًا.

وأعني بكلمة «حدود» رسم خط يفصل بين مسؤوليات الشخصين عن مشكلاتهما. فالأشخاص الذين يعيشون علاقة صحية فيها حدود واضحة قوية يتحملون المسؤوليةَ عن قيَمهم ومشكلاتهم ولا يعتبرون أنفسهم مسؤولين عن قيَم شركائهم وعن ومشكلاتهم. وأما من يعيشون علاقة مسمَّمة يضعف فيها وجود تلك الحدود أو ينعدم، فهم يعمَدون دائمًا إلى تجنب المسؤولية عن مشكلاتهم ويعتبرون أنفسهم مسؤولين عن مشكلات شركائهم.

كيف يبدو شكل هذه الحدود السيئة أو الضعيفة؟ هاكم بعض الأمثلة:

«لا يمكنك الخروج مع أصدقائك من غيري. فأنت تعرف أنني أغار كثيرًا. عليك أن تظل معي في البيت».

«زملائي في العمل حمقى. يجعلونني أتأخر عن الاجتماعات دائمًا لأن عليَّ أن أشرح لهم كيف يقومون بأعمالهم».

«لا أستطيع تصديق كم جعلتني أبدو غبية أمام أختي. لا تعارضني بعد الآن أبدًا عندما تكون أختي حاضرة».

«أود أن أذهب إلى تلك الوظيفة في ميلواكي، لكن أمي لن تسامحني أبدًا إذا انتقلت إلى مكان بعيد عنها إلى هذا الحد».

«يمكنني الخروج معك في موعد، لكن أرجو ألّا تخبر صديقتي سيندي! إنها تشعر بقلق حقيقي عندما يكون لي صديق وهي ليس عندها صديق».

نرى في كل سيناريو من هذه السيناريوهات أن المتكلم يعتبر نفسه مسؤولًا عن مشكلات، أو عن مشاعر، ليست مشكلاته ولا مشاعره؛ أو أنه يطالب الآخر بأن يتحمل المسؤولية عن مشكلاته (أو مشاعره).

على نحو عام، يقع الأشخاص الذين لديهم هذا الشعور الزائد بالاستحقاق في واحد من فخَّين اثنين خلال علاقاتهم العاطفية. إما أن يتوقعوا من الطرف الآخر تحمل المسؤولية عن مشكلاتهم: «كنت راغبًا في قضاء عطلة نهاية أسبوع لطيفة هادئة في البيت. وكان عليكِ أن تعرفي هذا وتلغي مشاريعك الأخرى». أو أنهم يتحملون قدرًا زائدًا

عن مشكلات الطرف الآخر: «لقد خسرت وظيفتها من جديد، لكني أظن الذنب ذنبي لأنني لم أكن مساندًا لها كما يجب. سوف أساعدها غدًا في كتابة سيرتها الذاتية من أجل التقدم إلى وظيفة جديدة».

يعتمد أصحاب الشعور بالاستحقاق الزائد هاتين الاستراتيجيتين في علاقاتهم كما يعتمدونهما في كل شيء، وذلك لأن هذا يساعدهم في تجنب قبول المسؤولية عن مشكلاتهم. ونتيجة هذا، فإن علاقاتهم تكون هشة زائفة، وتكون ناتجة عن محاولة تجنب الألم الداخلي بدلًا من التقدير الحقيقي لشركائهم في العلاقة وبدلًا من الإعجاب بهم.

وبالمناسبة، لا يسري هذا على العلاقات الرومانسية وحدها، بل على الصداقات والعلاقات العائلية أيضًا. قد تحاول أمٌّ «متسلطة» أن تتحمل المسؤولية عن المشكلات في الحياة عن أبنائها وبناتها. وفي هذه الحالة، يعمل شعورها الزائد بالاستحقاق على تشجيع الشعور الزائد بالاستحقاق لدى أطفالها لأنهم يكبرون مقتنعين بأن على أشخاصًا آخرين تحملوا المسؤولية عن مشكلاتهم دائمًا.

(هذا ما يجعل المشكلات في علاقاتك العاطفية شبيهة إلى حد غريب بالمشكلات الموجودة في علاقة والديك!)

عندما تكون لديك مساحات غامضة تتعلق بالمسؤولية عن مشاعرك وانفعالاتك (المناطق التي لا يكون فيها واضحًا من هو المسؤول عن ماذا، وأين هي غلطة هذا أو ذاك، ولماذا تفعل الأشياء التي تفعلها) فإنك تكون غير قادر أبدًا على تطوير قيم قوية من أجل نفسك. وتصير قيمتك الوحيدة هي أن تجعل شريكك سعيدًا. أو تصير قيمتك الوحيدة هي أن يجعلك شريكك سعيدًا.

لكن هذا يؤدي إلى إحباط النفس وهزيمتها، بطبيعة الحال. كما أن العلاقات التي تتسم بهذا النوع من الغموض تنتهي عادة إلى التهاوي والسقوط مع كل ما يرافق هذا من دراما و«ألعاب نارية».

لا يستطيع الناس حل مشكلاتك. وليس عليهم أن يحاولوا حلها لأن ذلك لن يجعلك سعيدًا. وأنت غير قادر أيضًا على حل مشكلات الناس لأن ذلك لن يجعلهم سعداء. العلامة المميزة للعلاقة غير الصحية هي رؤية شخصين يحاول كل منهما حل مشكلات الآخر حتى يكون مسرورًا من نفسه. وأما العلاقة الصحية فهي أن يحل كل طرف مشكلاته بنفسه حتى يكون شعور كل منهما تجاه الآخر طيبًا.

لا يعني وضع الحدود الصحيحة أنه لا يجوز لك تقديم العون والمساعدة إلى شريكك أو شريكتك؛ وهو لا يعني أيضًا ألّا تتلقى المساعدة بدورك. على الطرفين أن يساعد كل منهما الآخر. لكن هذا يجب أن يحدث فقط لأنك تختار أن تساعِد ولأنك تختار ذلك فقط، وليس لشعورك بأن المساعدة واجب عليك أو حق لك.

إن أصحاب الشعور الزائد بالاستحقاق الذين يلومون الآخرين على انفعالاتهم ومشاعرهم وأفعالهم يفعلون هذا لقناعتهم بأنهم إذا جعلوا أنفسهم يعيشون الألم دائمًا باعتبارهم ضحايا فسوف يأتي شخص ما في نهاية المطاف وينقذهم وسوف يتلقون الحب الذي أرادوه دائمًا.

والأشخاص أصحاب الشعور الزائد بالاستحقاق الذين يلقون باللائمة على أنفسهم في ما يتعلق بأفعال أشخاص آخرين وبمشاعرهم وانفعالاتهم يفعلون هذا لقناعتهم بأنهم إذا «أصلحوا حال» الطرف الآخر وأنقذوه (أو أنقذوها) فسوف يتلقون الحب والتقدير اللذين أرادوهما دائمًا.

هذان هما الجانب المضيء والجانب المظلم في أي علاقة مسمومة؛ هذان هما الينّ واليان في تلك العلاقة: الضحية والمنقذ؛ الشخص الذي يشعل النار لأن هذا يجعله يبدو أكثر أهمية، والشخص الذي يخمد النار لأن هذا يجعله يبدو أكثر أهمية.

عادة ما يوجد تجاذب قوي بين هذين النوعين من الأشخاص؛ وعادة ما ينتهي بهما الأمر بأن يكونا معًا. إن الأعراض المَرَضية لديهما متوافقة توافقًا تامًا. وغالبًا ما يكون هؤلاء الناس قد ترعرعوا في كنف والدين تظهر لدى كل منهما هذه السمات أيضًا. وهكذا يكون نموذجهم للعلاقة «السعيدة» قائمًا على الشعور الزائد بالاستحقاق وعلى ضعف الحدود.

لكن المحزن أن كل شريك من الشريكين يفشل في تلبية الاحتياجات الحقيقية للشريك الآخر. والواقع أن هذا الأسلوب في إلقاء اللوم والمبالغة في قبول اللوم يعمل على إدامة الشعور الزائد بالاستحقاق وبالقيمة الذاتية المتدنية الذي يمنع كل واحد منهما من تلبية احتياجاته العاطفية والانفعالية في المقام الأول. تعمل الضحية على خلق مشكلات أكثر فأكثر لا بدّ من حلها... لا لأن هنالك مشكلات حقيقية جديدة قد ظهرت، بل لأن هذا يجعلها، أو يجعله، تتلقى الاهتمام والعطف اللذين تتوق إليهما. وأما المنقذ فيحل المشكلات واحدة بعد أخرى... لا لأنه (أو لأنها) مهتم بتلك المشكلات حقًا، بل لأنه مقتنع بأن عليه حل مشكلة أخرى حتى يستحق الاهتمام والعاطفة. وفي الحالتين، يكون القصد أنانيًا، ويكون شَرطيًا، وبالتالي فهو نوع من التخريب الذاتي الذي لا يعرفه الحب الحقيقي إلا في حالات نادرة.

وإذا كانت الضحية تحب المنقذ حقًا، فسوف تقول له: «انظر، ها هي مشكلتي؛ لست مضطرًا إلى حلها من أجلي. ساعدني فقط عندما تراني قد بدأت أحلها بنفسي». وسيكون هذا تعبيرًا حقيقيًا عن الحب: أن تتحمل المسؤولية عن مشكلاتك ولا تجعل شريكك مسؤولًا عنها.

وإذا أراد المنقذ إنقاذ الضحية حقًا، فإنه سيقول: «انظري، إنك تلقين باللائمة في مشكلاتك على الآخرين. عليك أن تتعاملي مع الأمر بنفسك». وسوف يكون هذا تعبيرًا حقيقيًا عن الحب أيضًا، وإن يكنْ شكل هذا التعبير غريبًا بعض الشيء: مساعدة الآخر في حل مشكلاته.

وبدلًا من ذلك، نرى أن الضحية والمنقذ يستخدم أحدهما الآخر للوصول إلى حالة من النشوة الانفعالية، أي إلى مخرج سريع سهل. يشبه هذا نوعًا من الإدمان الذي يجعل كل طرف يجدُ في الطرف الآخر تلبية وإشباعًا له. والمفارقة أن هؤلاء الناس، عندما يخرج الواحد منهم في موعد مع شخص معافى من الناحية العاطفية والانفعالية، يشعرون غالبًا بالضجر وبعدم وجود «الكيمياء» بينهما. إنهم يتجاوزون الناس المعافين انفعاليًا ممن لديهم إحساس داخلي بالأمان العاطفي والانفعالي لأن الحدود الواضحة لدى شريكٍ يحسّ هذا الأمان كله لا تبدو «مثيرة» إلى الحد الكافي لتوليد تلك «النشوات» الدائمة التي هي حاجة لا بد منها لأصحاب الشعور الزائد بالاستحقاق.

وأما الضحايا، فإن أصعب شيء عليهم في العالم كله أن يكونوا مسؤولين عن مشكلاتهم. إنهم يمضون الحياة كلها مقتنعين بأن الآخرين مسؤولين عن أقدارهم. وغالبًا ما تكون الخطوة الأولى في اتجاه تحمل المسؤولية عن أنفسهم مصدر ذعر كبير لديهم. كما أن أصعب شيء في العالم على المنقذين هو الكف عن تحمل المسؤولية عن مشكلات

الأشخاص الآخرين. إنهم يمضون حياتهم كلها وهم يشعرون بالقيمة والتقدير والحب فقط لأنهم ينقذون أشخاصًا آخرين... وهكذا فإن التخلي عن هذه الحاجة أمر يثير الذعر لديهم أيضًا.

إذا ضحّيت من أجل شخص يهمك أمره، فمن الضروري أن يحدث هذا لأنك تريد حدوثه لا لأنك تحسه واجبًا عليك أو لأنك تخشى ما قد يترتب على عدم فعل ذلك. وإذا ضحى شريكك من أجلك، فيجب أن تكون تلك التضحية ناجمة عن رغبته الحقيقية الأصيلة (أو رغبتها)، لا عن أنك استخدامك الغضب أو الإحساس بالذنب للتلاعب بعواطفه (أو بعواطفها) حتى تحصل على تلك التضحية. لا قيمة للأفعال الناجمة عن الحب إلا إذا جرى الإقدام عليها من غير شروط ومن غير توقّعات مسبقة.

قد يصعب على الناس التمييز بين القيام بأمر ما انطلاقًا من الإحساس بالواجب والقيام به طوعًا. لكن هنالك اختبارًا كاشفًا: اسأل نفسك «إذا رفضت، فما أثر الرفض على العلاقة؟» واسأل أيضًا «إذا رفض شريكي شيئًا أريده، فكيف يكون أثر ذلك الرفض على العلاقة؟»

إذا كانت الإجابة هي أن الرفض سيسبب انفجارًا دراميًا تتكسر فيه أطباق خزفية، فهذه إشارة سيئة في ما يخص علاقتك. وهي توحي بأن علاقتك مشروطة، وبأنها قائمة على مكتسبات سطحية يتلقاها كل واحد من الآخر بدلًا من أن تكون قبولًا غير مشروط من الجانبين (أي أن يقبل كل طرف الطرف الآخر مع مشكلاته).

لا يخاف من لديهم حدود قوية وواضحة أن تحدث نوبات غضب مزاجية أو مجادلات أو حتى بعض الألم. وأما أصحاب الحدود

الضعيفة المائعة فهم يخشون هذه الأشياء فيعمدون دائمًا إلى تطويع سلوكهم بما يتناسب مع حالات المد والجزر عند الطرف الآخر من العلاقة.

يفهم أصحاب الحدود القوية أنه من غير المعقول توقع تلبية كل طرف من طرفي العلاقة حاجات ورغبات الطرف الآخر تلبية تامة. وهم يدركون أيضًا أن من الممكن أن يجرحوا مشاعر شخص ما في وقت ما، لكنهم يفهمون أيضًا أنهم غير قادرين على تحديد كيف يشعر الناس الآخرون. ويفهم أصحاب الحدود القوية أيضًا أن العلاقة الصحية المعافاة ليست أن يتحكم كل طرف بمشاعر الطرف الثاني، بل أن يساند كل شريك شريكه على نموه الفردي وحل مشكلاته بنفسه.

لا يجوز أن تكون شديد الاهتمام بكل ما يهتم به شريكك؛ بل إن الأمر كله قائم على أن تكون مهتمًا بشريكك بصرف النظر عما يهتم أو ما لا يهتم به. وهذا هو الحب غير المشروط!

## كيفية بناء الثقة

زوجتي واحدة من النساء اللواتي يمضين أوقاتًا طويلة أمام المرآة. تحب أن تبدو رائعة؛ وأنا أيضًا أحب أن تبدو رائعة (بالطبع).

وفي الليالي التي نريد أن نخرج فيها، تخرج من الحمام بعد ساعة كاملة من التجميل والاهتمام بالشعر والملابس وكل الأشياء التي تفعلها النساء في تلك الجلسات، ثم تسألني كيف تبدو. عادة ما تبدو لي رائعة. ورغم هذا، فإن شكلها لا يبدو لي جيدًا بعض الأحيان. لعلها حاولت أن تفعل شيئًا جديدًا بشعرها، أو قررت ارتداء حذاء قرر مصمم

أزياء لامع من ميلانو أنه شيء متميز يسبق زمنه. مهما يكن السبب في تلك الحالات، فإن النتيجة لا تعجبني. تنزعج كثيرًا عندما أقول لها شيئًا كهذا. ثم تعود إلى خزانة الملابس في الحمام لتغير كل شيء فنتأخر في الخروج نصف ساعة. وخلال هذا الوقت، تلقي زوجتي بشتائم كثيرة يكون بعضها من نصيبي.

النمط الشائع هو أن يكذب الرجل في هذه الحالات ليجعل زوجته/صديقته مسرورة. لكني لا أكذب عليها. لماذا؟ لأن الصدق في علاقتي بها أكثر أهمية في نظري من أن تكون مشاعرنا طيبة طيلة الوقت. المرأة التي أحبُّ آخرُ شخص يتعين عليَّ أن أشغل بالي بطريقة مراضاته.

ولحسن حظي، فأنا متزوج من امرأة موافقة على هذا ومستعدة لسماع ما أفكر فيه كما هو. وبطبيعة الحال، تفعل زوجتي مثلما أفعل فتنبهني كلما أخطأت؛ وهذه واحدة من أهم المزايا التي توفرها لي باعتبارها شريكة حياتي. ومن الطبيعي أن «الأنا» عندي تصاب ببعض الكدمات أحيانًا فأغضب وأتذمّر وأحاول المجادلة، لكني أعود بعد بضع ساعات وأقر بأنها كانت محقة، سواء كانت على صواب أم لا. نعم، إنها بقول حقيقة ما تراه تجعلني شخصًا أفضل رغم انزعاجي مما تقوله لي في هكذا حالات.

عندما يكون في قمة أولوياتنا أن نجعل أنفسنا مسرورين بأنفسنا طيلة الوقت، أو أن نجعل شركاءنا مسرورين بأنفسهم طيلة الوقت، فمن المؤكد أن لا أحد منا سينتهي به الأمر وهو مسرور بنفسه. وسوف تنهار العلاقة كلها قبل أن نفطن إلى شيء.

لا يمكن أن توجد ثقة من غير وجود نزاع. فالنزاع موجود لكي

يجعلنا نميّز بين من هو معنا من غير شروط ومن هو معنا من أجل المكاسب. لا يثق أحد برجل يقول نعم دائمًا. ولو كان «باندا الخيبة» هنا لقال لك إن الألم في علاقاتنا أمر ضروري لتمتين ثقة كل منا بالآخر ولخلق قدر أكبر من الإلفة بيننا.

حتى تكون العلاقة صحية معافاة، يجب أن يكون طرفاها مستعدَّيْن لقول كلمة لا ولسماع تلك الكلمة، وقادرَيْن على قول كلمة لا، وعلى سماعها أيضًا. فمن غير ذلك الصدّ، ومن غير وجود حالات رفض عارضة، تتفكك الحدود وتهيمن مشكلات أحد الطرفين وقيَمه على الطرف الآخر. هذا يعني أن النزاع ليس أمرًا طبيعيًا فحسب، بل هو ضروري ضرورة مطلقة للحفاظ على العلاقة الصحية. وإذا كان شخصان متقاربين هذا التقارب كله، لكنهما عاجزَيْن عن تناول الاختلافات بينهما تناولًا مفتوحًا صريحًا، فإن العلاقة قائمة على التلاعب وعلى سوء الفهم، وسوف تتحول ببطء إلى علاقة مسمومة.

الثقة أهم مكوّنات العلاقة لسبب بسيط ألا وهو أن العلاقة من غير ثقة لا تعني شيئًا في واقع الأمر. قد تقول لك امرأة إنها تحبك، وإنها تريد أن تكون معك، وإنها مستعدة للتخلي عن كل شيء من أجلك، لكنك لا تستفيد شيئًا من هذا الكلام كله إذا لم تكن واثقًا مما تقوله لك. وأنت لا تشعر بأنك محبوب إلى أن تثق بأن الحب الذي تجري مصارحتك به آت من غير شروط ومن غير أن تكون له أية لواحق متعلقة به أو أهداف خارج الحب.

وهذا ما يجعل الخيانة أمرًا هدامًا إلى هذا الحد. لا علاقة للأمر بالجنس في حد ذاته، بل إنها الثقة التي انهارت نتيجة الجنس. فمن

غير الثقة، لا يمكن لأيّ علاقة أن تستمر حقًا. فإما أن يُعاد بناء الثقة المفقودة أو تنتهي تلك العلاقة.

كثيرًا ما أتلقى رسائل من أشخاص تعرّضوا للخيانة من جانب شركائهم لكنهم راغبون في البقاء معهم. وهم يتساءلون عن الوسيلة التي تجعلهم قادرين على الاستمرار والثقة به، أو على الثقة بها، من جديد.

يقولون لي إن العلاقة صارت عبئًا عليهم في غياب الثقة، بل صارت تشبه خطرًا لا بد من مراقبته والتدقيق فيه بدلًا من أن تكون مصدر بهجة ومتعة.

المشكلة هنا أن أكثر الناس الذين يُكتشف أمر خيانتهم يعتذرون ويقدّمون وعودًا من قبيل «لن أفعل هذا ثانية»؛ وهذا كل ما في الأمر كما لو أن الجنس حدث بفعل المصادفة وحدها. وهنالك الكثير ممن يتعرضون للخيانة ثم يقبلون هذه الإجابة على علاتها ولا يتساءلون عن القيَم التي لدى الشريك وعما يهتم به حقًا؛ وهم لا يسألون أنفسهم إن كانت تلك القيم والاهتمامات تجعل الشريك شخصًا يستحق البقاء معه. إنهم في قلق شديد على استمرار العلاقة، قلق يجعلهم غير قادرين على فهم أن الأمر صار ثقبًا أسود يبتلع احترامهم لأنفسهم.

إذا كان أحد الشريكين يخون شريكه، فهذا لأن هنالك شيء أكثر أهمية بالنسبة إليه من تلك العلاقة. قد يكون ذلك الشيء إحساسه بالسلطة والتأثير تجاه شخص آخر، وقد يكون سعيًا إلى تعويض إحساس ما بالنقص من خلال ممارسة الجنس. وقد يكون استسلامًا لنزواتٍ عارضة. لكن، مهما يكن الأمر، فمن الواضح أن قيَم من يخون شريكه ليست بالقيم التي تدعم وجود علاقة سليمة معافاة. فإذا لم يقرّ الشخص الذي يخون شريكه بهذا الأمر، وإذا لم يكن قادرًا على

مواجهته، وإذا اكتفى بتلك الأقوال المألوفة من قبيل «لا أعرف بم كنت أفكر؛ كنت في حالة انزعاج شديد، وكنت ثملًا.. وكانت هي هناك»، فهذا يعني أنه مفتقر إلى وعي الذات الجدّي الضروري لحل أية مشكلات في علاقته.

ما يجب أن يحدث في هذه الحالة هو أن يبدأ مرتكب الخيانة «تقشير» طبقات بصلة إدراك الذات لديه حتى يكتشف القيم السيئة التي جعلته يخون الثقة (وحتى يعرف إن كان لا يزال يجد قيمة في تلك العلاقة). ويجب أن يكون قادرًا على القول: «هل تعرفين ما الأمر؟ إنني شخص أناني. وأنا أهتم بنفسي أكثر من اهتمامي بعلاقتنا. أو يقول، إذا أردتِ الصدق، فإنني لا أحترم هذه العلاقة كثيرًا». إذا كان من يخون غير قادر على التعبير تعبيرًا صريحًا واضحًا عن القيم السيئة التي لديه، وإذا لم يبين للطرف الآخر أنه قد تجاوز تلك القيم، فما من سبب يدعو إلى الاعتقاد بأنه أهل للثقة. وإذا كان غير أهل للثقة، فإن العلاقة لن تتحسن ولن تتغير أبدًا.

العنصر الآخر في إعادة كسب الثقة بعد خسارتها عنصر عملي: إنه نوع من سِجلّ المتابعة. إذا أساء الطرف الآخر إلى الثقة بينكما، فإنه يمكن أن يقول لك كلامًا لطيفًا؛ لكنك في حاجة إلى رؤية سجل مستمر من الأفعال والحالات التي تقول لك إنه لم يعد يسيء إلى تلك الثقة. بهذه الطريقة فقط، يمكنك التأكد من أن قيَم من خان الثقة لم تعد معوجّة وأن ذلك الشخص سوف يتغير حقًا.

ومما يؤسف له هنا أن بناء هذا السجل الذي يشجّعك على الثقة من جديد يستلزم وقتًا طويلًا... فما من شك في أن هذا الوقت أطول بكثير من الوقت الذي استغرقه تهاوي ثقتك فيه. وخلال فترة إعادة بناء الثقة

هذه، من المرجَّح أن تكون الأمور سيئة حقًا. وهذا يعني أن على كل من طرفَي العلاقة أن يعي مدى مشقة تلك العملية التي اختار أن يمر بها.

إنني أستخدم هنا الخيانة في العلاقة العاطفية، لكن هذه العملية تنطبق أيضًا على كل خلل أو خرق في أية علاقة. عندما تنهار الثقة، لا تكون إعادة بنائها ممكنة إلا إذا تحققت الخطوتان التاليتان:

1) اعتراف من خان الثقة بالقيم الحقيقية التي سببت ذلك الخرق وتحمل المسؤولية عنها؛

2) تمكن من خان الثقة، عبر فترة من الزمن، من بناء سجل متابعة يشير بوضوح إلى إمكانية الثقة بالطرف الآخر مرة أخرى.

ولا يجوز أن تكون هنالك أصلًا أية محاولة للمصالحة من غير توفر الخطوة الأولى.

تشبه الثقة طبقًا خزفيًا. إذا انكسر الطبق مرة، فمن الممكن جمع أجزائه ولصقها من جديد بقدر كبير من الحرص والاهتمام. أما إذا كسرته مرة أخرى، فإنه يتشظى إلى قطع أصغر من ذي قبل ولا بد من زمن أطول بكثير من أجل جمع تلك القطع مرة أخرى. وإذا كسرت الطبق مرات أكثر فأكثر، فإنه يتشظى إلى درجة تصير معها إعادة إصلاحه أمرًا مستحيلًا تمامًا: هنالك قطع متكسرة كثيرة جدًا، وهنالك أجزاء صارت غبارًا.

## الحرية من خلال الالتزام

الثقافة الاستهلاكية شديدة النجاح في جعلنا نريد المزيد والمزيد والمزيد. وتقوم أشكال التسويق الكثيرة كلها على فكرة مفادها إن

المزيد أحسن دائمًا. لقد عشت سنوات كثيرة مقتنعًا بهذه الفكرة. إجمع مزيدًا من المال، وزُرْ مزيدًا من البلدان، وعش مزيدًا من التجارب، وكن مع مزيد من النساء.

لكن المزيد ليس بالشيء الأفضل على الدوام. بل إن العكس هو الصحيح في واقع الأمر. وغالبًا ما نكون أكثر سعادة بالأقل، لا بالمزيد! عندما تكون أمامنا فرص وخيارات كثيرة جدًا، فإننا نعاني ما يطلق عليه علماء النفس «مفارقة الاختيار». ومن حيث الأساس، كلما ازدادت الخيارات المتوفرة لنا، كلما صرنا أقل رضا بالشيء الذي يقع اختيارنا عليه، مهما يكن ذلك الشيء. وهذا لأننا على بيّنة من الخيارات الأخرى التي تخلينا عنها كلها.

فإذا كانت لديك إمكانية الاختيار بين مكانين للعيش، ثم اخترت واحدًا من هذين المكانين، فمن المرجّح أن تشعر بالثقة والراحة لأنك اتخذت الخيار الصحيح. وسوف تكون راضيًا عن قرارك.

أما إذا كنت قادرًا على الاختيار بين ثمانية وعشرين مكانًا للعيش، ثم اخترت مكانًا منها، فإن مفارقة الاختيار تقول إن من المرجَّح أن تمضي سنوات في الشك والعذاب ووضع قرارك موضع التساؤل. ستسأل نفسك كثيرًا إن كنت قد أقدمت على الخيار «الصحيح» حقًا، وإن كان هذا الاختيار يزيد سعادتك حقًا. إن هذا القلق، وهذه الرغبة في اليقين وفي الوصول إلى الكمال وإلى النجاح، هي ما يجعلك شخصًا غير سعيد.

فماذا نفعل؟ إذا كنت شخصًا مثلما كنت أنا، فسوف تحاول عدم اختيار أي شيء على الإطلاق. ستحاول إبقاء خياراتك مفتوحة إلى أطول وقت ممكن. وسوف تتجنب «الالتزام».

مع أن الاستثمار «عميقًا» في مكانٍ واحد أو شخص واحد أو عمل واحد أو نشاط واحد يمكن أن يحرمنا الخبرة الواسعة التي نحب أن تكون لدينا، فإن الجري وراء مروحة واسعة من الخبرات يحرمنا من فرصة عيش ما يقدمه لنا المضيّ عميقًا في أية تجربة. هنالك تجارب لا يمكن المرور بها إلا عندما تعيش في المكان نفسه خمس سنوات، أو عندما تكون مع الشخص نفسه أكثر من عشر سنوات، أو عندما تعمل في المهنة نفسها أو المجال نفسه أكثر من نصف عمرك. أنا الآن في الثلاثينات من عمري، وأنا قادر أخيرًا على إدراك أن الالتزام يتيح لي (بطريقته الخاصة) كثرة وافرة من الفرص والتجارب التي لم يكن ممكنًا أن تتوفر لي من غير وجوده، وذلك أينما ذهبت ومهما فعلت.

عندما يسعى المرء إلى تشكيلة واسعة من التجارب والخبرات، فإن هنالك «عائدات» متناقصة مع كل مغامرة جديدة، ومع كل شيء جديد أو شخص جديد. إذا كنت لم تغادر بلدك الأصلي قبل الآن أبدًا، فإن البلد الأول الذي تزوره يحرّض فيك تحولًا كبيرًا في النظرة إلى العالم لأن قاعدة التجارب التي لديك محدودة كثيرًا. وأما عندما تزور عشرين بلدًا، فإن البلد الحادي والعشرين لا يضيف إليك الكثير. وعندما تزور خمسين بلدًا، فإن البلد الحادي والخمسين لا يكاد يضيف إليك شيئًا.

ينطبق الأمر نفسه على الممتلكات المادية والمال، والهوايات، والوظائف والأصدقاء، وعلى الشركاء العاطفيين والجنسيين أيضًا... نجد هنا كل القيم السطحية العرجاء التي يختارها الناس لأنفسهم. كلما ازداد عمرك، كلما اكتسبت تجارب أكثر وكلما صار أثر كل تجربة جديدة عليك أقل من ذي قبل. كانت الإثارة كبيرة جدًا عندما شربت

الكحول في حفلة لأول مرة في حياتي. وعندما كررت ذلك للمرة المئة، كان الأمر ممتعًا. وأما بعد خمسمئة مرة، فقد صار ذلك أشبه بعطلة نهاية أسبوع عادية. وأما بعد ألف مرة، فإن الأمر يصير مضجرًا لا أهمية له.

كان أكبر ما حدث لي على المستوى الشخصي خلال السنوات القليلة الماضية هو أنني صرت قادرًا على الانفتاح على الالتزام. لقد اخترت رفض كل شيء باستثناء أفضل الأشخاص والتجارب والقيَم في حياتي. وضعت نهاية لمشاريعي كلها وقررت التركيز على الكتابة وجعلها عملي الوحيد. ومنذ ذلك الوقت، صار موقعي على الإنترنت أكثر شعبية مما كنت أتخيله ممكنًا. التزمت التزامًا بعيد المدى بالعلاقة مع امرأة واحدة، والمفاجأة أنني وجدت هذا أكثر مردودًا بالنسبة إليّ من كل ما عشته في الماضي من مغامرات ولقاءات وعلاقات استمرت فترة قصيرة جدًا. التزمت بالعيش في مكان واحد فكان المردود الاجتماعي مضاعفًا من خلال حفنة من الصداقات الحقيقية الصحية وذات المعنى.

كان ما اكتشفته شيئًا مخالفًا تمام المخالفة للحدس المعتاد: إن في الالتزام قدر حقيقي من الحرية ومن الشعور بالتحرر. لقد وجدت فرصًا أكبر، وأكثر أهمية، نتيجة رفض البدائل الأخرى لصالح ما اخترت أن أجعله مهمًا في حياتي.

يمنحك الالتزام حرية لأنك تكفّ عن التشتّت والتلهّي بما هو غير هام وبما هو تافه. يمنحك الالتزام حرية لأنه يجمّع انتباهك وتركيزك فيصبّهما في الاتجاه الأكثر فعالية في جعلك سعيدًا معافى. كما أن الالتزام يجعل اتخاذ القرار أكثر سهولة ويزيل أي خوف من الوقوع في الخطأ؛ وذلك لمعرفتك أن ما لديك منذ الآن جيد تمامًا، فلماذا ترهق

نفسك بالسعي وراء المزيد والمزيد والمزيد من جديد؟ إن الالتزام يسمح لك بالتركيز الدقيق على حفنة من الأهداف ذات الأهمية الكبيرة، ثم بتحقيق قدر من النجاح أكبر مما يمكن أن تحققه بأيّ طريقة أخرى.

وعلى هذا النحو، فإن رفض البدائل يحررنا... رفض كل ما هو غير منسجم مع أكثر قيمنا أهمية ومع المقاييس التي اخترناها... إنه رفض الجري الدائم وراء الاتساع من غير عمق.

بالتأكيد، إن التجارب الواسعة أمر مرغوب فيه، بل هو ضروري عندما تكون شابًا. وهذا لأن عليك أن تخرج إلى العالم وتكتشف بنفسك ما يبدو لك أنه يستحق أن تستثمر حياتك فيه. لكن العمق هو حيث يكون الذهب مدفونًا. عليك أن تلتزم بشيء ما وأن تحفر عميقًا حتى تصل إلى ذلك الذهب. هذا صحيح في العمل، وفي العلاقات، وفي بناء حياة جيدة لنفسك... إنه صحيح في كل شيء.

# الفصل التاسع

# ... وبعد ذلك تموت

«ابحث عن الحقيقة لنفسك، وسوف أراك هناك».

كان هذا آخر ما قاله لي جوش. قاله بطريقة تهكّمية، فقد حاول أن يبدو ما قاله عميقًا مع السخرية، في الوقت نفسه، من الناس الذين يحاولون أن تبدو كلماتهم عميقة. كان جوش صديقًا من أصدقائي المقرَّبين. وكان ثملًا تمامًا في تلك اللحظة.

مررت بأهم لحظة تحول في حياتي عندما كنت في التاسعة عشرة من عمري. أخذني صديقي جوش إلى حفلة في مكان واقع عند إحدى البحيرات إلى الشمال من مدينة دالاس في ولاية تكساس. تلة عليها بيوت صغيرة للإيجار، وتحتها بركة سباحة، وتحت بركة السباحة جرف مشرف على البحيرة. كان الجرف صغيرًا، ولعل ارتفاعه كان قرابة عشرة أمتار. إلا أن ذلك الارتفاع كان كافيًا بالتأكيد لأن يجعلك تفكر مرتين قبل أن تقفز إلى البحيرة... وأما في وجود المزيج المناسب من الكحول وضغط الأصدقاء، فإن من الممكن أن يحزم المرء أمره سريعًا ويقفز.

بعد قليل من وصولنا إلى تلك الحفلة، كنت جالسًا مع جوش في بركة السباحة. كنا نشرب البيرة ونتحدث مثلما يتحدث شخصان حريصان على إثبات أنهما ذكرَيْن. تحدثنا عن الشرب، وعن الفرق الموسيقية، وعن الفتيات، وكذلك عن مختلف الأشياء الممتعة التي فعلناها خلال ذلك الصيف بعد أن تركنا مدرسة الموسيقى. تحدثنا عن العزف معًا في إحدى الفرق وعن الانتقال إلى نيويورك... كان هذا حلمًا مستحيلًا في ذلك الوقت.

كنا طفلين فحسب!

سألته بعد قليل وأنا أشير برأسي إلى الجرف المشرف على البحيرة: «هل القفز من ذلك الجرف ممكن؟»

أجابني جوش: «نعم. إن الناس هنا يفعلون ذلك طيلة الوقت».

«وهل ستقفز؟»

رفع كتفيه وقال لي: «قد أقفز. سوف نرى».

افترقنا في وقت لاحق من تلك الأمسية. جذبت انتباهي فتاة آسيوية جميلة كانت تحب ألعاب الفيديو؛ وهذا ما كان في نظري (كنت غرًا مراهقًا) شيئًا يماثل ربح جائزة اليانصيب. لم تكن الفتاة مهتمة بي، لكنها كانت ودودة لطيفة لا يزعجها أن أتحدث. وهكذا رحت أتحدث. بعد بضع زجاجات من البيرة، استجمعت من الشجاعة ما يكفي لأن أسألها إن كانت تريد الذهاب معي إلى البيت لنتناول بعض الطعام. وافقت الفتاة على ذلك.

سرنا في اتجاه أعلى التلة فصادفنا جوش نازلًا. سألته إن كان راغبًا

في الطعام فرفض الفكرة. سألته أين يمكنني العثور عليه بعد ذلك فابتسم وقال لي: «ابحث عن الحقيقة لنفسك، وسوف أراك هناك».

أومأت برأسي واتخذت مظهرًا جادًا، ثم أجبته: «لا بأس، أراك هناك»، كما لو أن كلًا منا كان يعرف مكان الحقيقة بالضبط ويعرف كيف يصل إلى ذلك المكان.

ضحك جوش وسار نازلًا التل في اتجاه الجرف. ضحكت وتابعت الصعود مع الفتاة في اتجاه البيت. لا أتذكر كم بقينا في الداخل. لكني أتذكر أنني خرجت من البيت مع الفتاة فسمعنا صوت صفارات ولم نجد أحدًا من حولنا. لم نجد أحدًا في بركة السباحة. رأينا أشخاصًا يركضون نازلين في اتجاه الشاطئ الضيق تحت الجرف. وكان هنالك أشخاص قد وصلوا إلى الماء بالفعل. استطعت تمييز شخصين يسبحان في الماء. كانت الرؤية صعبة لأن الوقت صار ليلًا. ولا تزال الموسيقى مستمرة من غير أن يصغي إليها أحد.

أسرعت نازلًا في اتجاه الشاطئ ولم أستنتج شيئًا حتى تلك اللحظة، بل كنت ماضيًا في التهام السندويتش الذي معي وقد استبد بي الفضول لرؤية ما ينظر إليه الجميع. وفي منتصف الطريق نزولًا، قالت لي الفتاة الآسيوية الجميلة: «أظن أن شيئًا فظيعًا قد حدث».

عندما بلغنا أسفل التلة، سألت شخصًا عن جوش. لم ينظر إليَّ أحد، ولم يرحب بي أحد. كان الجميع منشغلًا بالنظر إلى الماء. سألتهم من جديد، فلم تستطع الفتاة ضبط نفسها، وبدأت تبكي. عند ذلك، قفزت الفكرة إلى ذهني.

ظل الغطاسون ثلاث ساعات يبحثون عن جوش في قاع تلك البحيرة. وقد جاء في تقرير التشريح فيما بعد أن ساقه تشنجت بفعل التجفاف الناتج عن الإفراط في تناول الكحول، إضافة إلى أثر الصدمة عندما قفز من فوق الجرف. كان الظلام مخيمًا عندما قفز، وكان الماء طبقات من السواد في ظلمة الليل. لم يستطع أحد رؤية مصدر صرخاته التي ارتفعت تطلب النجدة. لم يميزوا شيئًا غير صوت تخبطه بالماء. الصوت فقط.

قال لي أبواه فيما بعد إنه لم يكن ماهرًا في السباحة. لم أكن أعرف هذا.

لم أستطع البكاء على جوش إلا بعد اثنتي عشرة ساعة. كنت في سيارتي عائدًا إلى البيت في أوستن صبيحة اليوم التالي. اتصلت بأبي فأخبرته بأنني لا أزال قريبًا من دالاس وإنني سوف أتأخر على العمل. (كنت أعمل لديه في ذلك الصيف). سألني أبي: «لماذا؟ ماذا حدث؟ هل كل شيء على ما يرام». انفجرت باكيًا في تلك اللحظة؛ وسالت دموعي... نحيب وصراخ ومخاط! أوقفت السيارة إلى جانب الطريق وظللت أبكي وأنا ممسك بذلك الهاتف مثلما يبكي صبي صغير أمام أبيه.

أصابني اكتئاب عميق في ذلك الصيف. أظنني أصبت بالاكتئاب قبل تلك المرة، لكن ذلك كان مستوى جديدًا تمامًا من انعدام المعنى... كان حزني عميقًا إلى حد جعله مؤلمًا حتى من الناحية الجسدية. كان الناس يأتون إليّ ويحاولون رفع معنوياتي فأظل جالسًا أستمع إليهم وهم يقولون لي تلك الأشياء الصحيحة ويتحدثون عن ضرورة تجاوز المحن وعن الطريقة الفضلى لذلك. كنت أشكرهم وأقول لهم إنهم في غاية

اللطف لأنهم يهتمون بي ويأتون إلي، ثم أبتسم ابتسامة مزيَّفة وأكذب فأقول لهم إنني أتحسن. لكني لم أكن أشعر بشيء في أعماق نفسي.

وبعد ذلك، ظللت بضعة شهور أحلم بجوش. أحلام أراه فيها معي، فنتحدث بحرارة عن الحياة والموت، إضافة إلى أشياء متنوعة لا معنى لها. حتى تلك النقطة في حياتي، لم أكن أكثر من طفل عادي تمامًا من أطفال الطبقة الوسطى: كسول، غير مسؤول، قلق من الناحية الاجتماعية مع إحساس عميق بقلة الأمان. أما جوش، فكان شخصًا كنت أنظر إليه نظرة احترام، من نواحي كثيرة. كان أكبر مني سنًا، وأكثر مني ثقة، وأوسع مني تجربة، وأكثر قبولًا للعالم من حوله وأكثر انفتاحًا عليه. في واحد من أحلامي الأخيرة عن جوش، رأيت نفسي جالسًا معه في حوض جاكوزي (... نعم، أعرف أن هذا يبدو شيئًا غريبًا) وعندها قلت له شيئًا من قبيل: «يؤسفني حقًا أنك مت». فضحك. لست قادرًا على تذكر الكلمات التي قالها لي في الحلم، لكنها كانت شيئًا مثل «لماذا يهمك موتي طالما أنك لا تزال خائفًا من الحياة؟» فاستيقظت باكيًا.

كنت جالسًا مع أمي على الأريكة في يوم ما من ذلك الصيف. وكنت أحدق في ما يطلقون عليه اسم «الخواء» فأرى العدم الذي لا نهاية له ولا سبيل إلى فهمه حيث اعتدت أن أجد صداقة جوش. في تلك اللحظة، جاءني إدراك مفاجئ بأنه إذا لم يكن هنالك حقًا سبب لفعل أي شيء، فما من سبب أيضًا لعدم فعل أي شيء... ففي مواجهة حتمية الموت، لا مبرر أبدًا لأن يستسلم المرء أمام خوفه أو حرجه أو شعوره بالخجل لأن الأمر كله ليس أكثر من قبضة من اللاشيء. إذا أمضيت القسم الأكبر من حياتي القصيرة في تجنب ما هو مؤلم ومزعج، فهذا يعني أنني أتجنب أن أكون حيًا!

في ذلك الصيف، أقلعت عن الماريجوانا والسجائر وألعاب الفيديو. تركت أيضًا أوهامي السخيفة عن أنني سأصبح نجمًا من نجوم الروك، وتركت مدرسة الموسيقى، وانتسبت إلى الجامعة. بدأت أذهب إلى صالة التمرينات الرياضية وخفضت وزني. صار لي أصدقاء جدد. وصارت لي أول صديقة. وللمرة الأولى في حياتي، بدأت أهتم بدروسي ففاجأني اكتشاف أنني قادر على تحصيل درجات جيدة عندما أولي الأمر بعض الاهتمام. وفي الصيف التالي، تحديت نفسي لأرى إن كنت أستطيع قراءة خمسين كتابًا في خمسين يومًا؛ وقد نجحت في هذا. ثم انتقلت في السنة التي بعدها إلى جامعة ممتازة في الناحية الأخرى من البلاد حيث تفوقت للمرة الأولى في حياتي كلها، تفوقت دراسيًا واجتماعيًا!

لقد شكل موت جوش النقطة التي أستطيع تحديدها بأكبر قدر من الوضوح في حياتي. إنها النقطة التي أقول: قبلها، وبعدها. كنت قبل تلك المأساة شخصًا معدوم الطموح تسكنه الأوهام؛ وكنت شخصًا محبوسًا ضمن هاجس خيالاتي عن نظرة العالم إليّ. وأما بعد المأساة فقد تحولت إلى شخص جديد: مسؤول، مجدّ، محب للمعرفة. ظلت لدي تلك الأحاسيس بقلة الأمان، وكل الأشياء التي ترافق ذلك (مثلما نحن جميعًا)؛ لكنني صرت الآن مهتمًا بما هو أكثر أهمية من الأشياء التي تثير قلقي ومخاوفي. لقد كان الفرق كبيرًا. أمر غريب أن يكون موت شخص ما قد منحني الإذن بأن أعيش أخيرًا. ولعل أسوأ لحظة في حياتي كانت أيضًا تلك اللحظة التي حوّلتني أكثر من أية لحظة أخرى.

الموت يخيفنا. ولأنه يخيفنا، فإننا نتجنب التفكير فيه والحديث

عنه، بل نتجنب حتى الإقرار به أحيانًا... حتى عندما يصيب شخصًا قريبًا منا.

لكن الموت، بطريقة غريبة، هو الضوء الذي يُقاس به ظل معنى الحياة كله. ولولا وجود الموت، لبدا لنا كل شيء معدوم الأهمية ولصارت القيَم والمقاييس كلها صفرًا.

## شيء يتجاوز أنفسنا

كان إرنست بيكر شخصًا منبوذًا في العالم الأكاديمي. أحرز شهادة الدكتوراه في الأنثروبولوجيا سنة 1960. وقد قارن بحثه بين الأساليب غير التقليدية في بوذية زِن وبين التحليل النفسي. في ذلك الوقت، كان مذهب زِن يُعتبر شيئًا يليق بالهيبيين ومدمني المخدرات، وكان التحليل النفسي الفرويدي يعتبر شكلًا من أشكال الشعوذة النفسية باقيًا من العصر الحجري.

وخلال وظيفته الأولى، عندما عمل مدرسًا مساعدًا في الجامعة، سرعان ما وجد بيكر نفسه بين أشخاص ينكرون أساليب علم النفس باعتبارها شكلًا من أشكال الفاشية. كانوا يعتبرون ذلك شكلًا غير علمي من أشكال القمع الواقع على الضعفاء.

وكانت المشكلة أن رئيس بيكر في العمل كان واحدًا من علماء النفس. وهذا شيئًا يشبه أن تقارن رئيسك بهتلر وأنت لا تزال في بداية عملك.

وكما يمكنكم أن تتخيلوا، سرعان ما طُرد بيكر من عمله.

وهكذا حمل بيكر أفكاره الجذرية وارتحل بها إلى حيث يمكن أن تكون مقبولة: مدينة بيكرلي في كاليفورنيا. لكن عمله هناك لم يستمر طويلًا.

إلا أن ميول بيكر المعادية للمؤسسة لم تكن الشيء الوحيد الذي أوقعه في المتاعب، بل إن أسلوبه القديم في التعليم ساهم في ذلك أيضًا. كان يستخدم شكسبير لكي يشرح علم النفس. وكان يستخدم نصوصًا من علم النفس لكي يشرح الأنثروبولوجيا، ويستعين بمعلومات أنثروبولوجية ليشرح علم الاجتماع. كان يرتدي ملابس الملك لير[1]* ويقوم في غرفة الصف بحركات تشبه حركات المبارزة بالسيف، ويلقي أحاديث سياسية طويلة لا علاقة لها بمحتوى دروسه. أحبه طلابه كثيرًا. وكرهه بقية المدرسين. وبعد أقل من سنة، وجد نفسه مطرودًا من جديد.

عمل بيكر بعد ذلك في جامعة سان فرانسيسكو الحكومية حيث استطاع الاستمرار في وظيفته أكثر من سنة. لكن الجامعة استدعت قوات الحرس الوطني عندما انفجرت الاحتجاجات الطلابية على حرب فيتنام، ووقعت أحداث عنف. وعندما اتخذ بيكر صف الطلاب وشجب علنًا ما فعله رئيس الجامعة (شبهه بهتلر، وقال تلك الأشياء كلها)، وجد نفسه مطرودًا من عمله.

تنقل بيكر بين أربع وظائف خلال ست سنوات. ثم أصابه سرطان القولون قبل طرده من العمل الخامس. كانت حالته سيئة فعلًا. وقد ظل طريح الفراش بضع سنوات بعد ذلك، وكان أمله في الشفاء ضئيلًا. وهكذا قرر بيكر أن يكتب كتابًا. سوف يكون كتابه عن الموت.

مات بيكر سنة 1974. لكن كتابه «إنكار الموت» فاز بجائزة بوليتزر

---

(1)بطل مسرحية شكسبير «الملك لير»

وصار واحدًا أكبر الأعمال الفكرية أثرًا خلال القرن العشرين لأنه أحدث هزة في مجالَيْ علم النفس والأنثروبولوجيا إضافة إلى تقديمه أطروحات فلسفية عميقة لا تزال تتمتع بأثرها الواسع إلى اليوم.

يطرح كتاب «إنكار الموت» فكرتين أساسيتين:

1 - الإنسان كائن فريد من حيث إنه الحيوان الوحيد القادر على تصور نفسه والتفكير فيها بشكل مجرد. لا تجلس الكلاب هنا وهناك قلقة على حياتها المهنية. ولا تفكر القطط في الأخطاء التي ارتكبتها في الماضي، ولا تتساءل عما كان يمكن أن يحدث لو أنها فعلت شيئًا ما بطريقة مختلفة. ولا تدور بين القردة مجادلات حول احتمالات المستقبل. ولا تتساءل سمكة إن كانت بقية الأسماك ستحبها أكثر لو أن زعانفها أطول مما هي عليه.

وأما نحن البشر، فإننا ننعم بالقدرة على تخيل أنفسنا في حالات افتراضية، وعلى تأمل الماضي والمستقبل وتخيل واقع آخر أو وضع آخر يمكن أن تكون الأشياء مختلفة فيه. ويقول بيكر إننا كلنا، نتيجة هذه القدرة العقلية الفريدة، ندرك حتمية موتنا عند نقطة ما. وبما أننا قادرون على تصور نسخ أخرى من الواقع، فإننا أيضًا الجنس الوحيد القادر على تخيل واقع لا نكون موجودين فيه.

يسبب هذا الإدراك لدينا ما يطلق عليه بيكر اسم «رعب الموت» وهو قلق وجودي عميق يستبطن كل ما نفكر فيه وكل ما نفعله.

2 - تبدأ فكرة بيكر الثانية من أطروحة مفادها أن لنا «نفسَين» من حيث الأساس. النفس الأولى هي النفس الجسدية: النفس التي تأكل وتنام وتشخر وتتغوط. وأما النفس الثانية فهي نفسنا المتخيَّلة، أو المكونة من أفكار. إنها هويتنا، أو كيف نرى أنفسنا.

يبني بيكر حجته على النحو التالي: يدرك كل واحد منا، عند مستوى ما، أن نفسه الجسدية سوف تموت آخر الأمر. وهذا يعني أن الموت حتمي. وهذه الحتمية تخيفنا كثيرًا (على مستوى غير واعٍ). من هنا، وحتى نعوض عن خوفنا من الخسارة المحتومة لنفسنا الجسدية، نحاول إنشاء «نفس متخيلة» قادرة على العيش إلى الأبد. هذا هو السبب الذي يجعل الناس مهتمين كثيرًا بوضع أسمائهم على المباني والتماثيل، وعلى الكتب أيضًا. هذا ما يجعلنا نشعر بالحاجة إلى قضاء وقت طويل لنكرسه للناس الآخرين، للأطفال خاصة، أملًا في أن يدوم تأثيرنا فيهم (أي نفسنا المتخيلة) إلى ما بعد فناء نفسنا الجسدية (المادية). وتكون آمالنا معقودة على أن هنالك من يتذكرنا ويوقرنا ويجلّنا بعد أن تكف نفسنا الجسدية عن الوجود بعد زمن طويل من توقف نفسنا الجسدية عن الوجود.

يطلق بيكر على هذا المسعى اسم «مشروعنا للخلود» الذي يسمح لنفسنا المتخيلة بالعيش زمنًا طويلًا بعد نقطة موتنا الجسدي. وهو يقول إن الحضارات البشرية كلها ليست أكثر من نتيجة لمشاريع الخلود هذه: المدن والحكومات والمنشآت والسلطات القائمة اليوم هي كلها مشاريع خلود أقامها رجال ونساء عاشوا قبلنا. إنها البقية الباقية من

أنفسهم المتخيلة التي امتنعت على الموت. لا يقل أثر ونفوذ أسماء بعض الأنبياء والقادة والأدباء في يومنا هذا عما كان لهم من أثر ونفوذ في حياتهم، إن لم يكن أكثر. ها هنا مكمن الفكرة كلها. وسواء كان الأمر من خلال إتقان فن من الفنون أو علم من العلوم، أو فتح أرض جديدة، أو اكتساب ثروة هائلة، أو إنشاء أسرة كبيرة متحابّة يمكن أن تستمر أجيالًا بعد موت مؤسسها، فإن كل ما في حياتنا من معنى ناجم عن هذه الرغبة الأصيلة في ألّا نموت أبدًا.

إن الدين والسياسة والرياضية والفن والاختراعات التكنولوجية كلها نتيجة مشاريع البشر للخلود. ويذهب بيكر إلى القول إن الحروب والثورات وحالات القتل الجماعي تحدث عندما تصطدم مشاريع الخلود لدى مجموعة من البشر بمشاريع الخلود لدى مجموعة أخرى. ويجري تبرير قرون من الاضطهاد وسفك دماء الملايين بأنه كان دفاعًا عن مشروع الخلود الخاص بمجموعة بشرية ما، بمواجهة مشروع الخلود الخاص بمجموعة بشرية أخرى.

وأما حين تفشل مشاريعنا للخلود، وعندما يضيع المعنى، وعندما يبدو أفق بقاء نفسنا المتخيلة بعد فناء نفسنا الجسدية مستحيلًا أو مستبعدًا، فإن رعب الموت يصيبنا (قلق رهيب يسبب الاكتئاب) ويستولي على عقولنا. من الممكن للصدمات الكبيرة أن تسبب هذا. ومن الممكن أن يسببه شعورنا بالخجل وبأن المجتمع لا يقيم لنا اعتبارًا. كما يشير بيكر إلى أن الأمراض العقلية يمكن أيضًا أن تكون سببًا في هذا.

إن كنت لم تنتبه بعد، فإن مشاريع الخلود هذه هي قيَمُنا. إنها ما يقيس المعنى والقيمة في حياتنا. وعندما تفشل قيَمنا، فإننا نفشل أيضًا. (أتحدث هنا من الناحية النفسية). ما يقوله بيكر هو، في جوهره، أننا مدفوعون جميعًا بالخوف من الإفراط في الاهتمام بأشياء كثيرة لأن اهتمامنا بشيء ما هو ما يلهينا عن الواقع وعن حتمية موتنا. كما أن عدم الاهتمام بأي شيء على الإطلاق يعادل الوصول إلى حالة شبه روحانية من قبول عدم دوام وجودنا نفسه. في تلك الحالة، يصير احتمال وقوع المرء في أشكال كثيرة من الشعور الزائد بالاستحقاق أمرًا قليل الاحتمال إلى حد بعيد.

وفي آخر المطاف، توصل بيكر إلى إدراك جديد مفاجئ عندما كان على فراش الموت: المشكلة كامنة في مشاريع الخلود لدى الناس، وليست في الحلول التي يصلون إليها. فبدلًا من محاولة تنفيذ تلك المشاريع (عن طريق القوة القاتلة غالبًا، وعن طريق فرض نفوسهم المتخيلة على العالم)، فإن على الناس أن يضعوا نفوسهم المتخيلة موضع التساؤل وأن يحاولوا قبول حقيقة أنهم سيموتون. يطلق بيكر على هذا اسم «الترياق المر» ويحاول تقبله بنفسه وهو يواجه موته الوشيك. صحيح أن الموت أمر سيء، لكنه محتوم. من هنا، فإن علينا ألّا نحاول تجنب هذا الإدراك بل أن نتصالح معه إلى أقصى حد نستطيعه. فعندما تصير حقيقة موتنا مريحة لنا (هو جذر خوفنا كله، وهو القلق الخفي الكامن الذي يحرك كل ما في حياتنا من طموحات تافهة)، نصير قادرين على اختيار قيمنا بحرية أكبر من غير أن يقيّدنا سعينا غير المنطقي خلف الخلود فنتحرر من نظراتنا الدوغمائية الخطرة.

أخطو من حجر إلى آخر، وأتسلق بثبات، وتتقلص عضلات ساقاي وتؤلمني. وفي هذه الحالة التي تشبه النشوة، الحالة النابعة من الجهد الجسدي المتكرر البطيء، أجد نفسي أقترب من القمة. تصير السماء واسعة عميقة. وأنا وحدي الآن. رفاقي خلفي بمسافة كبيرة يلتقطون صورًا للمحيط.

وأخيرًا، أتسلق جلمود صخر فينفتح المشهد كله أمامي. أستطيع الآن الرؤية من هنا حتى الأفق اللامتناهي. أحس كأنني أنظر إلى آخر الأرض حيث يلتقي الماءُ بالسماء، حيث يلتقي الأزرق بالأزرق. تعصف الريح من حولي وتزعق. أرفع رأسي وأنظر. كل شيء متألق. كل شيء جليل.

إنني في رأس الرجاء الصالح في جنوب أفريقيا، وهذه هي النقطة التي ظن الناس يومًا أنها آخر نقطة في أفريقيا من الجهة الجنوبية وآخر نقطة في العالم. إنه مكان مضطرب، مكان كله عواصف ومياه غادرة. مكان شهد قرونًا من التبادل والتجارة والنشاط البشري. وهو مكان الأمل الأخير. يا للمفارقة.

هنالك قول مأثور في اللغة البرتغالية: (Ele dobra o Cabo da Boa Esperança) وهو يعني «إنه يدور حول رأس الرجال الصالح». والمفارقة في هذه العبارة أنها تتحدث عن حياة الإنسان عندما تكون في آخر مراحلها بمعنى أنه صار غير قادر على إنجاز المزيد.

أخطو فوق الصخور في اتجاه الأزرق تاركًا لاتساع تلك الزرقة أن

يحيط بمجال رؤيتي كله. إنني أتعرق، لكني أشعر بالبرد. وأنا مستثار وسعيد، لكني متوتر. أهذا هو الأمر؟

الريح تصفع أذني. تمنعني من سماع أي شيء. إلا أنني أرى الحافة: هناك، حيث تلتقي الصخرة بالعدم. أتوقف، ثم أظل لحظة ساكنًا في مكاني، بعيدًا عن تلك الحافّة بضعة أمتار فقط. أستطيع رؤية المحيط في الأسفل، أمواجه تضرب الجروف والزبَد يعلو فوقها... أمواج ممتدة أميالًا في كل الجهات. تيارات مائية غاضبة تصارع تلك الجدران التي لا سبيل إلى اختراقها. وأمامي منحدَرٌ شبه رأسيّ لا يقل ارتفاعه فوق المياه التي في الأسفل عن خمسين مترًا.

وإلى يميني، أرى السائحين متناثرين عند شاطئ البحر في الأسفل، يلتقطون صورًا ويتجمعون هنا وهناك مثل أسراب من النمل. إلى يساري آسيا. ومن أمامي السماء. ومن خلفي كل ما أملت فيه وأتيت به معي.

ماذا لو أن هذا كل ما هنالك؟ ماذا لو أن هذا كل ما هو موجود؟

أنظر من حولي. إنني وحدي. أخطو خطوتي الأولى في اتجاه حافة الجرف.

يبدو الجسم البشري كما لو أنه مزوَّد برادار طبيعي يرصد الأوضاع المفضية إلى الموت. فعلى سبيل المثال، عندما تصير على مسافة ثلاثة أمتار من حافة أحد الجروف، حافة من غير سياج واقٍ، يسري في جسدك كله نوع من التوتر. يتصلَّب ظهرك. ويتحبحب جلدك. تصير عيناك شديدتي التركيز على كل تفصيل من تفاصيل ما يحيط بك.

وتشعر كأن قدميك مصنوعتين من صخر... كأن مغناطيسًا خفيًا ضخمًا يشد جسدك برفق إلى الخلف، إلى حيث الأمان.

لكني أقاوم ذلك المغناطيس. وأجر قدميَّ الصخريتين مقتربًا من الحافة.

وعلى مسافة متر واحد، ينضم دماغك إلى تلك الجوقة. أنت قادر الآن لا على رؤية حافة الجرف فحسب، بل على رؤية صفحة الجرف نفسها، إلى الأسفل... مشهد يحرّض مختلف التصورات غير المرغوب فيها عن التعثر والسقوط والتدحرج في هوة الموت المتلاطمة في الأسفل. المسافة بعيدة حقًا؛ يذكّرك دماغك بهذا. إنها بعيدة حقًا! ماذا تفعل يا صاحبي؟ توقف عن الحركة. توقف!

أقول لعقلي أن يصمت، وأتابع تقدمي البطيء.

عندما تصير المسافة أقل من متر واحد، يصير جسدك كله في حالة تأهب شديد. يكفي الآن أن تتعثر بشريط حذائك فتسقط مجتازًا هذه المسافة البسيطة التي تفصلك عن نهاية حياتك. وتحس أن هبة ريح قوية يمكن أن تقذف بك طائرًا في تلك الأبدية حيث يلتقي الأزرقان. ترتعش ساقاك. ترتعش يداك أيضًا. ويرتعش صوتك إن أردت القول لنفسك إنك لا تريد القفز إلى حتفك.

هذه المسافة الصغيرة الباقية هي الحد المطلق النهائي لمعظم الناس. إنها كافية لأن تسمح لك بالانحناء وإلقاء نظرة سريعة على القاع، لكنها لا تزال بعيدة إلى الحد الذي يسمح لك بإحساس أنك لست في خطر حقيقي بعد، وأنك لست موشكًا على قتل نفسك بعد.

إن الوقوف على هذه المسافة القريبة من حافة الجرف، حتى لو كان جرفًا جميلًا ساحرًا مثل رأس الرجاء الصالح، يطلق إحساسًا مسكِرًا بالدوار ويهدد بأن يجعلك تستفرغ آخر وجبة تناولتها.

أهذا هو؟ أهذا كل ما هناك؟ وهل صرت أعرف كل ما سأعرفه في حياتي كلها؟

أخطو خطوة أخرى، خطوة صغيرة جدًا، ثم صغيرة جدًا بعدها. صارت المسافة نصف متر الآن. ترتجف ساقي المتقدمة عندما أضع وزن جسدي عليها. أتابع التقدم. أقاوم المغناطيس. أقاوم عقلي. أقاوم غريزة البقاء كلها.

صارت المسافة ثلاثين سنتيمترًا. وأنا أنظر مباشرة إلى صفحة الجرف في الأسفل. تنتابني رغبة مفاجئة في الصراخ. وينكمش جسدي وينخفض بفعل غريزي... يريد حماية نفسه من شيء متخيَّل يصعب تفسيره. تصير الريح أشبه بعاصفة من البَرد. تأتي الأفكار كأنها لكمات متلاحقة خاطفة.

تحس نفسك عائمًا عندما تصير المسافة ثلاثين سنتيمترًا. وأينما نظرت، إلّا صوب الأسفل، تحس نفسك قد صرت جزءًا من السماء نفسها. وتظن في تلك اللحظة أنك سوف تسقط.

أجثو إلى الأرض لحظة وأحبس أنفاسي... أستجمع أفكاري. أرغم نفسي على النظر إلى الأسفل، إلى الماء الذي يضرب الصخور من تحتي. ثم أنظر إلى يميني من جديد، إلى النملات الصغيرة تدور من حول اللافتات التي في الأسفل وتلتقط الصور، وتجري خلف الباصات

السياحية... لا فرصة أبدًا لأن يراني أحد منهم. هذه الرغبة في لفت الانتباه رغبة غير عقلانية على الإطلاق. لكن الأمر كله غير عقلاني. وبالطبع، فإن من المستحيل تمييزي هنا، في الأعلى. وحتى لو لم يكن تمييزي مستحيلًا، فما من شيء يستطيع هؤلاء الناس البعيدون قوله أو فعله.

لا أسمع غير الريح.

أهذا هو؟

يرتعد جسدي، ويصير الخوف بهيجًا، معميًا. أركّز ذهني، وأجعل أفكاري تصفو في نوع من التأمل. ما من شيء يجعلك حاضرًا منتبهًا أكثر من أن تكون على مسافة سنتيمترات فقط من موتك. أنهض واقفًا وأنظر من جديد فأجد نفسي أبتسم. أذكّر نفسي بأنه لا مشكلة أبدًا في الموت.

إن لهذه الرغبة في الموت، بل حتى التحرش المفرط بالموت، جذور عتيقة جدًا. كان الرواقيون في اليونان وروما القديمتين يحثّون الناس على تذكر الموت في كل وقت حتى يصيروا قادرين على الاحتفاء بالحياة أكثر وعلى البقاء متواضعين في مواجهة مشقّات الحياة كلها. وفي أشكال كثيرة من الديانة البوذية، كثيرًا ما يجري تعليم ممارسة التأمل باعتباره وسيلة يحضّر بها الإنسان نفسه للموت وهو لا يزال على قيد الحياة. ويُعتبر جعل المرء ذاته تنحل وتذوب في العدم الواسع (بلوغ حالة النيرفانا، حالة الإشراق) جولة تجريبية في اجتياز الحد الفاصل وبلوغ الناحية الأخرى. بل إن مارك توين نفسه، ذلك الأحمق كثير الشعر الذي جاء إلى الأرض ثم غادرها ممتطيًا مذنّب هالي، يقول «إن الخوف من الموت نابع من الخوف من الحياة. والإنسان الذي يعيش ملء حياته يكون مستعدًا للموت في أية لحظة».

أنحني عند حافة الجرف، وأميل إلى الخلف قليلًا. أضع راحتَيْ يدي على الأرض من خلفي وأخفض مؤخرتي ببطء حتى تلامس الأرض. ثم أزلق إحدى قدمي تدريجيًا حتى تتجاوز حافة الجرف. هنالك صخرة صغيرة ناتئة تحت الحافة. أضع قدمي عليها. ثم أزلق قدمي الثانية فأضعها على الحافة البارزة نفسها. أجلس هناك لحظة مائلًا إلى الخلف مستندًا على كفيَّ. الريح تعبث بشعري. صار القلق محتملًا الآن... طالما بقي نظري مركزًا على خط الأفق.

وعندها، أجلس منتصبًا وأنظر إلى أسفل الجرف من جديد. ينبع الخوف مرة أخرى ويسري على امتداد عمودي الفقري فيكهرب أطرافي ويجعل تركيز عقلي كله منصبًّا على الموضع الدقيق لكل جزء من جسدي، لكل سنتيمتر من جسدي. يكون الخوف خانقًا بعض الأحيان. لكني أفرغ أفكاري كلما خنقني، وأركز انتباهي كله على قعر الجرف من تحتي، وأرغم نفسي على التحديق في نهايتي الممكنة، ثم أقرّ بأنها موجودة.

إنني جالس على حافة العالم، على أقصى النهاية الجنوبية لقارة أفريقيا، على بوابة الشرق. كان إحساسًا منعشًا بهيجًا. يمكنني الإحساس بالأدرينالين يسري في جسدي. لم يسبق لي في حياتي كلها أن جعلني بقائي ساكنًا إلى هذا الحد، متحفّزًا إلى هذا الحد، أعيش هذه النشوة كلها. أصغي إلى الريح، وأراقب المحيط وأنظر إلى نهاية الأرض، ثم أضحك مع الضوء... مع كل ما يلامس إحساسك بأنك جيد.

إن مواجهة حقيقة فنائنا أمر في غاية الأهمية لأنه يزيل عنا كل ما في حياتنا من قيم تافهة سطحية هشة. وفي حين ينفق أكثر الناس أيامهم في

الجري خلف دولار إضافي، أو خلف زيادة شهرتهم واهتمام الناس بهم، ولو قليلًا، أو خلف مزيد من التأكيد على أنهم محقّون أو على أنهم محبوبون، فإن الموت يفاجئنا كلنا بسؤال أكثر إيلامًا بكثير، وأكثر أهمية بكثير: «ماذا ستترك من بعدك؟»

كم سيكون العالم مختلفًا، وكم سيكون أفضل، عندما تنتهي حياتك؟ ما الأثر الذي ستتركه؟ ما العلامة التي ستتركها فيه؟ وما الأثر الذي ستكون قد سبّبته؟ يقولون إن رفة جناح فراشة في أفريقيا يمكن أن تسبب إعصارًا في فلوريدا... فما الأعاصير التي ستتركها بعدك؟

لقد أشار بيكر إلى إمكانية القول إن هذا السؤال هو السؤال الوحيد الهام حقًا في حياتنا كلها. إلا أننا نتجنب التفكير فيه، نتجنب التفكير فيه لأنه سؤال صعب، ونتجنب التفكير فيه لأنه سؤال مخيف، ونتجنب التفكير فيه لأننا لا نمتلك أي فكرة عما نفعله في هذه الحياة.

وعندما نتجنب هذا السؤال، فإننا نسمح لقيم ثانوية بغيضة بأن تختطف عقولنا وتسيطر على طموحاتنا ورغباتنا. فمن غير الاعتراف بالموت الذي يحدّق فينا دائمًا، يبدو لنا السطحي هامًا، ويبدو لنا الهام سطحيًا. الموت هو الشيء الوحيد الذي نستطيع أن نكون على يقين منه. ولأنه هكذا، فمن الواجب أن يكون بوصلة نستعين بها في توجيه قيَمنا الأخرى وقراراتنا الأخرى كلها. إنها الإجابة الصحيحة على جميع الأسئلة التي يجب أن نطرحها، لكننا لا نطرحها. والسبيل الوحيد لأن تحس راحة تجاه الموت هو أن تفهم نفسك وأن ترى نفسك كما لو أنك شيئًا أكبر من نفسك؛ وأن تختار القيَم التي تمتد إلى ما بعد زمنك أنت نفسك: قيَمٌ بسيطة مباشرة يمكنك التحكم فيها ويمكنها التسامح

مع فوضى العالم من حولك. هذا هو الجذر الأول لكل سعادة. وسواء كنت تحب الإصغاء إلى أرسطو أو إلى علماء النفس في جامعة هارفارد أو إلى يسوع المسيح أو إلى فرقة بيتلز، فسوف تجدهم جميعًا يقولون لك إن السعادة تأتي من الشيء نفسه: الاهتمام بشيء أكبر من نفسك، والإيمان بأنك عنصر مكوّن من كلّ أكبر منك بكثير، وبأن حياتك ليست أكثر من عملية جزئية تحدث ضمن عملية كبيرة لا سبيل إلى فهمها. هذا هو الإحساس الذي يجعل الناس يذهبون إلى دور العبادة؛ وهو ما يجعلهم يخوضون الحروب؛ وهذا ما يجعلهم ينشئون عائلات ويجمعون المدَّخرات التقاعدية ويبنون الجسور ويخترعون الهواتف المحمولة: إنه هذا الإحساس الغامر بأنك جزء من شيء أكبر منك وأكثر منك معرفة.

هذا ما يسلبنا إياه الشعور الزائد بالاستحقاق؛ فلهذا الشعور بالاستحقاق قدرة على امتصاص انتباهك كله إلى الداخل، إلى داخلك، فيجعلك تحس كما لو أنك مركز مشكلات الكون كلها وأنك مَنْ يعاني المظالم كلها وأنك من يستحق العظمة كلها دونًا عن الجميع.

ولأن الشعور الزائد بالاستحقاق مغرٍ إلى هذا الحد، فهو يعزلنا عن غيرنا. ينقلب فضولنا تجاه العالم، وتنقلب إثارتنا بفعل هذا العالم رأسًا على عقب فتعكس ما فينا من تحامل وانحياز ورفض ونلقيه على كل شخص نلتقيه وكل حدث نعيشه. قد يكون هذا مغريًا، وقد يكون جذابًا، وقد يمنحنا إحساسًا طيبًا بعض الوقت، بل قد يفتح لنا أبوابًا كثيرة، لكنه سمٌّ للروح.

هذه الآليات هي الوباء الذي يصيبنا الآن. نحن في حالة رخاء مادي،

لكننا نتعذب نفسيًا على نحو ضحل منخفض السوية. يتخلى الناس عن كل مسؤولية، ويطالبون المجتمع بأن يراعي مشاعرهم وحساسياتهم. يتمسك الناس بيقينيات عشوائية، ثم يحاولون فرضها على الناس الآخرين ولو بالعنف، وذلك باسم قضية محقة مختَرَعة ما. وينغمس أناس أسكرهم إحساس زائف بالتفوق على الآخرين في حالة من الشلل والسبات لخوفهم من محاولة فعل شيء ذي قيمة ثم الفشل فيه.

أدى إفساد العقل الحديث بالدلال إلى وجود بشر يشعرون بأنهم يستحقون شيئًا من غير أن يكسبوا ذلك الشيء، بشر يشعرون بأن شيئًا ما حق لهم من غير أن يضحّوا من أجل ذلك الشيء. إنهم بشر يقدّمون أنفسهم على أنهم خبراء ورواد أعمال ومخترعون ومجددون وأصحاب عقول مستقلة ومدرِّبون للناس، من غير أن تكون لديهم أية تجربة حقيقية في الحياة. وهم لا يفعلون هذا لأنهم يرون أنفسهم أكبر من الآخرين، بل يفعلونه لأنهم يشعرون بالحاجة إلى أن يكونوا كبارًا وإلى أن يكونوا مقبولين في عالم لا يحتفل إلا بما هو استثنائي متفوق.

تخلط ثقافتنا اليوم بين النجاح العظيم واستقطاب انتباه عظيم مفترِضة أنهما شيء واحد. لكنهما ليسا شيئًا واحدًا.

إنك شخص عظيم. أنت عظيم حقًا سواء أدركت هذا أو لم تدركه، وسواء أدركه غيرك أو لم يدركه. لست عظيمًا لأنك اخترعت تطبيقًا من أجل هاتف آيفون، ولا لأنك تمكنت من إنهاء دراستك قبل الآخرين بسنة، ولا لأنك اشتريت لنفسك زورقًا حديثًا فاخرًا. ليست هذه الأشياء ما يحدد العظمة.

أنت عظيم بالفعل لأنك قادر، في مواجهة ما لا نهاية له من التشوّش

وفي مواجهة الموت المحتوم. قادرٌ على مواصلة اختيار ما توليه اهتمامك وما لا توليه اهتمامك. هذه الحقيقة وحدها، هذا التفضيل البسيط لقيَمك أنت في الحياة، هو ما يجعلك جميلًا، وهو ما يجعلك ناجحًا، وهو ما يجعلك محبوبًا بالفعل. حتى إذا لم تدرك هذا، حتى إذا كنت تنام في العراء. حتى إذا كنت جائعًا.

وأنت أيضًا ستموت؛ ستموت لأن الحظ ابتسم لك فعشت. قد لا تحس هذا، لكن عليك أن تذهب في وقت ما فتقف على حافة جرف... فلعلك تحسّه عند ذلك.

كتب بوكوفسكي ذات يوم: «سوف نموت جميعًا، سنموت كلنا. يا لهذا السيرك! هذا وحده كافٍ لأن يجعل الواحد منّا يحب الآخر. لكننا لا نفعل هذا. إن توافه الحياة تداعب أحاسيسنا، وهي تصيبنا بالذعر أيضًا. نحن بشر يأكلهم اللاشيء».

عندما أتذكر تلك الليلة إلى جانب البحيرة، عندما كنت أنظر إلى جسد صديقي جوش وقد أخرجه المسعفون من الماء. أتذكر كيف رحت أنظر في ظلمة ذلك الليل فأرى كيف تذوب أنايَ فيها ذوبانًا بطيئًا. علّمني موت جوش أكثر بكثير مما كنت أدركه أول الأمر. نعم، لقد ساعدني في أن أتدارك أمري، في أن أتحمل مسؤولية اختياراتي، وفي أن أسير خلف أحلامي بقدر أقل من الخجل وبقدر أقل من المثبطات.

لكن هذه كلها كانت نتائج جانبية لدرس أكثر عمقًا وأهمية. كان ذلك الدرس كما يلي: لا ينبغي أن نخشى شيئًا. أبدًا! وقد كان تذكير نفسي بموتي، تكرارًا على مر السنين (سواء عن طريق التأمل أو عن

طريق قراءة الفلسفة أو عن طريق فعل أشياء مجنونة من قبيل الوقوف على حافة جرف في جنوب أفريقيا) الشيء الوحيد الذي ساعدني على إبقاء هذا الإدراك في مركز تفكيري دائمًا. هذا القبول لموتي، وهذا الإدراك لهشاشتي، هو ما جعل كل شيء أكثر سهولة، وهو ما جعلني أتخلص من كل إدمان كان عندي وأحدد هويتي وأواجه شعوري الزائد بالاستحقاق وأقبل المسؤولية عن مشكلاتي... هكذا مضيت أكافح مخاوفي وقلقي وأقبل فشلي وكل رفض يواجهني. بدا هذا كله أقل ثقلًا من خلال تفكيري في موتي. كلما حدّقت في الظلمة أكثر، كلما صارت الظلمة أكثر ضياءً وكلما صار العالم أكثر هدوءًا، وكلما صارت مقاومتي اللاواعية تجاه أي شيء أقل من ذي قبل.

بقيت بضع دقائق جالسًا هناك، عند حافة الجرف، متشرّبًا كل شيء. وعندما قررت النهوض أخيرًا، مددت يدي إلى الخلف، ثم جذبت نفسي مبتعدًا عن الحافة. وبعدها، وقفت ببطء. تفقدت الأرض من حولي حتى أتأكد من عدم وجود حجر يمكن أن أتعثّر به فأقع. وبعد تيقني من أنني في أمان، بدأت السير عائدًا إلى الواقع: خمس خطوات، عشر خطوات... جسدي يستعيد نفسه مع كل خطوة. صارت خطواتي أكثر خفة. وتركت مغناطيس الحياة يجذبني إليه من جديد.

بعد أن تجاوزت بضع صخور وعدت إلى الطريق الرئيسي، انتبهت فرأيت رجلًا ينظر إليّ. توقفت ونظرت في عينيه.

قال لي: «لقد رأيتك جالسًا على الحافة هناك». كانت لهجته أوسترالية. خرجت كلمة «هناك» من فمه غريبة. أشار بإصبعه في اتجاه القارة المتجمّدة الجنوبية.

«صحيح. المشهد رائع، أليس كذلك؟»

إنني أبتسم. وهو لا يبتسم. في وجهه مظهر جاد.

أمسح يدي ببنطلوني القصير. لا يزال جسدي يضج من أثر ذلك الاستسلام. يسود صمت غريب.

يتوقف الأوسترالي برهة كما لو أنه حائر. لا يزال ينظر إليّ. من الواضح أنه يفكر في ما يقوله بعد ذلك. وبعد لحظة، يجمّع كلماته بحذر ويقول: «هل كل شيء على ما يرام؟ ما إحساسك؟»

أظل لحظة صامتًا... لا أزال مبتسمًا: «حي. حي تمامًا».

يزول الشك والحيرة من وجهه وتحل ابتسامة محلهما. يومئ برأسه ويتابع سيره في الطريق. أما أنا فأظل واقفًا هناك مستمتعًا بالمشهد منتظرًا وصول رفاقي إلى القمة.

# شكر وتنويه

كان هذا الكتاب أول الأمر شيئًا كبيرًا فوضويًا، وكان لا بد لما هو أكثر من يديَّ الاثنتين من أجل نحته والخروج منه بشيء يمكن فهمه.

أولًا، وقبل كل شيء، أشكرك يا فيرناندا، يا زوجتي الذكية الجميلة التي لم تتردد أبدًا في أن تقول لي كلمة «لا» عندما كنت في أمسّ الحاجة إلى سماعها. أنت لم تجعليني شخصًا أفضل فحسب، بل إن حبك غير المشروط وملاحظاتك المفيدة المتواصلة خلال عملية الكتابة كلها كانت مما لا غنى لي عنه.

أشكر أبي وأمي لأنهما تحمّلا سخافاتي طيلة تلك السنين كلها وظلا يحبانني رغم كل شيء. ولعلي أستطيع القول الآن إنني لم أحسّ نفسي قد صرت كبيرًا ناضجًا حقًا قبل أن أفهم كثير من الأفكار الواردة في هذا الكتاب. وبهذا المعنى، فقد كانت فرحة لي أن أكون معكما خلال السنوات المعدودة الماضية بعد أن صرت ناضجًا. وأيضًا، أوجه

الشكر إلى أخي: لم أكن أشك يومًا في حبنا واحترامنا المتبادل حتى عندما كان يزعجني كثيرًا أنك لا تكتب لي.

أشكر أيضًا فيليب تيمبر ودروب يرني... هذين العقلين الكبيرين اللذين اتفقا سرًا على جعل عقلي يبدو أكبر من حقيقته. إن ذكاءكما وعملكما الجاد لا يزال يغمرني بفضله.

أشكر أيضًا مايكل أوفيل لأنه كان اختبارًا لتوتري الذهني، خاصة عندما يتعلق الأمر بفهم أبحاث علم النفس، وكذلك لأنه كان يتحداني دائمًا لكي يجعلني أثبت فرضياتي. وأشكر محرري لوك ديمبسي لما بذله من جهد في شد مفاصل كتابتي... أشكره أيضًا على شتائمه الكثيرة التي أظنها فاقت شتائمي. وأشكر وكيلة النشر مولي غليك على مساعدتها لي في تحديد رؤية هذا الكتاب ودفعه إلى المضي في العالم وصولًا إلى أكثر بكثير مما كنت أتوقعه له. وكذلك أشكر تايلور بيرسون ودان أندروز وجودي إينتبيرغ على مساندتهم خلال هذه العملية كلها: لقد حرصتم على إبقائي مسؤولًا وعلى إبقائي صاحيًا طيلة الوقت... الشيئان اللذان يحتاج إليهما كل كاتب أكثر من أي شيء آخر.

وأخيرًا، أشكر ملايين الناس الذين قرروا، مهما تكن أسبابهم، قراءة ما يكتبه عن الحياة هذا الشخص ذو الفم البذيء القادم من بوسطن. إن طوفان رسائل البريد الإلكتروني التي تلقيتها من أولئك الراغبين في إطلاعي على أكثر الزوايا حميمية في حياتهم، إطلاعي أنا الشخص الغريب تمامًا، يجعلني أشعر بأشد التواضع، ويبث الإلهام في نفسي.

عند هذه اللحظة من حياتي، يمكنني القول إنني أمضيت آلاف الساعات في قراءة هذه المواضيع، وفي دراستها. لكنكم أنتم من كان ولا يزال المصدر الحقيقي لكل ما أعرفه؛ فشكرًا لكم جميعًا!

# الفهرس

# فن اللامبالاة

ظل يُقال لنا طيلة عشرات السنوات إن التفكير الإيجابي هو المفتاح إلى حياة سعيدة ثرية. لكن مارك مانسون يشتم تلك "الإيجابية" ويقول: "فلنكن صادقين، السيء سيء وعلينا أن نتعايش مع هذا". لا يتهرّب مانسون من الحقائق ولا يغلفها بالسكّر، بل يقولها لنا كما هي: جرعة من الحقيقة الفجّة الصادقة المنعشة هي ما ينقصنا اليوم. هذا الكتاب ترياق للذهنية التي نهدهد أنفسنا بها، ذهنية "فلنعمل على أن يكون لدينا كلنا شعور طيب" التي غزت المجتمع المعاصر فأفسدت جيلاً بأسره صار ينال ميداليات ذهبية لمجرد الحضور إلى المدرسة.

ينصحنا مانسون بأن نعرف حدود إمكاناتنا وأن نتقبلها. وأن ندرك مخاوفنا ونواقصنا وما لسنا واثقين منه، وأن نكفّ عن التهرب والفرار من ذلك كله ونبدأ مواجهة الحقائق الموجعة، حتى نصير قادرين على العثور على ما نبحث عنه من جرأة ومثابرة وصدق ومسؤولية وتسامح وحب للمعرفة.

لا يستطيع كل شخص أن يكون متميزاً متفوقاً. ففي المجتمع ناجحين وفاشلين؛ وقسم من هذا الواقع ليس عادلاً وليس نتيجة غلطتك أنت. وصحيح أن المال شيء حسن، لكن اهتمامك بما تفعله بحياتك أحسن كثيراً؛ فالتجربة هي الثروة الحقيقية.

إنها لحظة حديث حقيقي صادق لشخص يمسكك من كتفيك وينظر في عينيك. هذا الكتاب "صفعة" منعشة لهذا الجيل حتى تساعده في عيش حياة راضية مستقرة.

*"تأتي المرونة والسعادة والحرية من معرفة ما يجب الاهتمام به؛ والأهم من هذا أنها تأتي من معرفة ما ينبغي عدم الاهتمام به. إنه كتاب عملي فلسفي متقن يمنح القارئ الحكمة التي تمكّنه من فعل ذلك"*

(رايان هوليداي، صاحب كتابين من الكتب الأكثر مبيعاً على قائمة نيويورك تايمز: "العقبات هي الطريق" و"الذات هي العدو")


ISBN: 978-614-472-019-6




دار التنوير